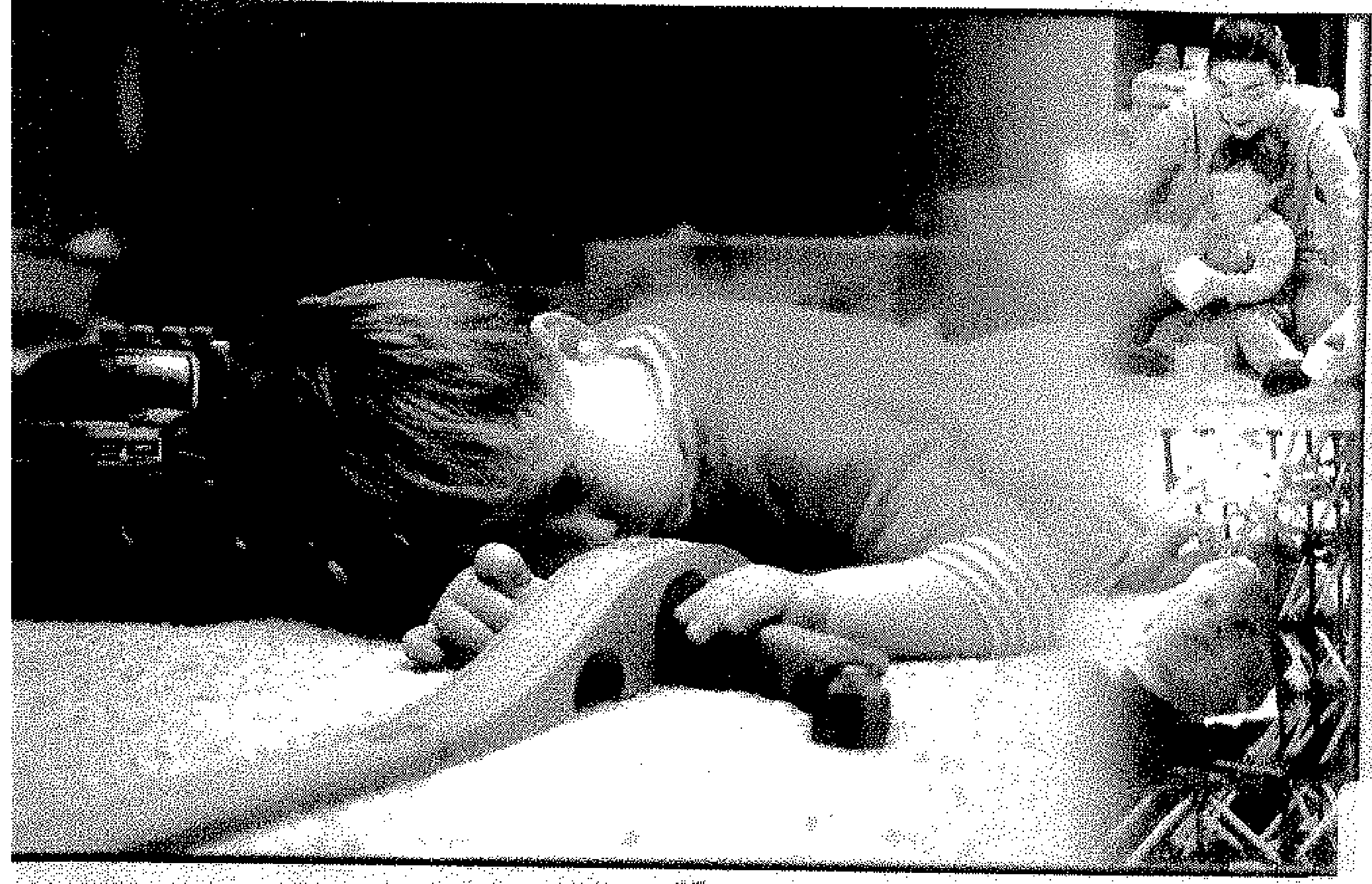
إختبارات الذكاء والشخصية



دكتور

اسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

مركز الاسكندرية للكتاب

٤٦ ش الدكتور مصطفى مشرفة

تليفون : ٤٨٤٦٥٠٨

إختبارات
الذكاء والشخصية

دكتور
إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافى

٢٠٠١

مركز الاسكندرية للكتاب
٤٦ شارع الدكتور مصطفى مشرفة
تليفون ٨ ٤٨٤٦٥

المحتويات

مقدمة

إختبارات الذكاء والشخصية : تقدم فيها نحو مائتى إختبار لقياس مستوى القرات الشخصية ومستوى الذات والنفس البشرية ... أنه كتاب هام من أجل معرفة النفس والذات والهودية أحسن معرفة : من نحن ؟! وماذا نفعل؟ وهل يمكننا أن نُطور أنفسنا؟ وهل يمكننا أن نحلم ؟ كلها أسئلة هامة في حاجة إلى مزيد من التحكم في النفس.

إن معرفة النفس البشرية يمكن أن تُساهم في سعادتنا وفي هنائنا وفي تطلعنا إلى المستقبل المشرق بتفائل عجيب وسعادة غامرة .. نعم .. فالسعادة مصدرها الذات، وإذا طورنا من ذواتنا سعدنا في حياتنا وهنئنا بحياتنا ومستقبلنا ..

إن هذه الإختبارات التى نضعها بين يدى القارئ لهى هامة جداً من أجل الحياة ومن أجل السعادة ومن أجل المستقبل المشرق بإذن الله ..

إنها طريقنا الأمثل لنتعرف على : من نحن ؟ وما هى هويتنا ؟ وكيف نتعامل مع الآخرين ؟!

ولابد أن نعرف كل شئ عن أنفسنا وعن ذواتنا وعن مستقبلنا .. فإنى هذه المجموعة المختارة من الأختبارات، ونشكر د. مدحت أبو النصر على جهوده القيمة فى وضع بعض الإختبارات الحديثة للشخصية .

المؤلف

الفصل الأول
إختبارات
وقياس ذكاء الأطفال

عكف العلماء منذ بداية القرن العشرين على الأهتمام بعملية قياس ذكاء الأطفال والشباب، وذلك بغرض التعرف على كمية ومقدار النمو العقلى للطفل، وبحث الوسائل الكفيلة بتنميتها مرة أخرى، حتى يتم قياس الذكاء مرة آخرى للنظر فى : هل نجحت عملية تنمية الذكاء أم لا ؟

وقياس الذكاء ما هو إلا عملية تحويل المعطيات المختلفة للنمو العقلى والذكاء إلى أرقام وكميات، ومعرفة مدى تناسب تلك الأرقام مع عمر الطفل والحصول على عمر الطفل الحقيقى، والحصول على مستوى الذكاء عند الطفل ومقارنته بالعمر ذاته لدى الأطفال الآخرين فى نفس المستوى تقريباً.

ولن نعطى لمقياس الذكاء أكثر من حقه فى هذا الفصل أو هذا الكتاب، لأن أغلب الكتب التى تحدثت عن الذكاء لدى الطفل، تناولت جانب (قياس الذكاء فقط)، وكأن قياس الذكاء هو الأساس، فى حين أن القياس عملية التعرف عى مقدار الذكاء حسب المعطيات المقدمة فقط، فمثلاً، قد يكون الطفل متهيباً من الإختبار، أو خائفاً من نتائجه، أو متخوفاً مما يقوم بالإختبار، أو موضوعاً تحت رهبة معينة، تجعله غير قادر على التفكير أثناء أداءه إختبار الذكاء، وبالتالى يقف قلبه وعقله ولسانه عن الحديث أثناء أداءه للإختبار، ولكنه فى الحقيقة يتمتع بدرجة عالية من الذكاء، عكس ما أوضحه مقياس الذكاء، ولذلك، فيجب ألا تكون نتيجة عمليات قياس الذكاء قاطعة حاسمة أمامنا، بل هى مجرد إختبارات شأنها شأن كل الإختبارات، ولا بد من تهيئة الطفل نفسياً وعقلياً لتقبلها وحبها والإقبال عليها، حتى تحقق الغرض المرجو منها.

ولذلك، سنهتم هنا بمفهوم مقياس الذكاء، وفكرته، ومما يتكون ذلك المقياس، ونتعرف على بعض المقاييس الهامة التى أبتكرها العلماء ويستخدمها عادة رجال التربية وعلم نفس الطفولة فى قياس الذكاء :

١ - ما هو مقياس الذكاء :

فكرة مقياس الذكاء تقوم على «فكرة تراكم المعلومات، لأن حساب العمر العقلى يقوم على جميع التجارب التى نجح فيها الطفل، ومع ذلك، فإنه يتعين متابعة إمتداد إحتمالات النجاح والإخفاق فى مراحل مختلفة من السن، لأن بعض هذه النتائج قد يجعلها الطفل فى مراحل متقدمة أو متأخرة لعدة سنوات، ومن هنا يتعين أن نأخذ فى أعتبارنا هذا التباين فى تفسير العمر العقلى للطفل»[١].

ولذلك، فالذكاء لايقاس قياساً مباشراً، وإنما يعطى الطفل عملاً معيناً لإجرائه، ويتطلب هذا العمل ممارسة بعض الوظائف العقلية العليا، ثم تسجل النتائج، وتقارن بعمل غيره من المتحدين معه فى العمر الزمنى، والموجودين تحت الشروط والظروف[٢]، وأنه لمن المسلمات أن عينة السلوك الفردى فى المواقف الإختبارية تدل على حقيقة سلوكه فيما يقيسه الإختبار.

وعلى ذلك، فمقياس الذكاء ليس مقياساً جامداً، بل هو عبارة عن عدة إختبارات شفوية وتحريرية معينة، تتضمن مجموعة من المعطيات التى تدل على استخدام العقل والتفكير فى الرد عليها، وذلك بطريقة منتظمة، مع الأخذ فى الإعتبار العمر الحقيقى للطفل.

ومعنى ذلك أن محصلة الذكاء هو :التناسب بين ما تفرزه أختبارات الذكاء من نتائج، وهو ما يُسَمى بالعُمر العقلى، ويرمز له بالرمز ح، مقسوما على العمر

الزمني الحقيقي للطفل (بالشهور) ويرمز له بالرمز ع، فينتج العمر الذكائى للطفل، حسب المعادلة التالية :

ح ٪ ع = العمر

٢ - تصنيف إختبارات الذكاء :

من الطبيعي أن ينقسم مقياس وإختبارات الذكاء، إلى عدة أنواع وتصنيفات، ولنستعرض بعضاً من هذه التصنيفات حتى نصل إلى حقيقة ومضمون هذه الإختبارات :

أولاً - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لأنواعها :

ونستعرضها في إيجاز، حيث يوجد أكثر من أساس في تصنيف إختبارات الذكاء، ولكن أهم هذه الأنواع :

أ - إختبار الزمن.

ب - طريقة أداء الإختبار.

ج - إختبار الموضوع.

د - إختبار الموضوع والطريقة.

ثانياً - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لمضمونها :

ويتم تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لمضمون هذه الإختبارات. وذلك من أجل الوصول إلى الإختبارات المناسبة للطفل، ولكن لابد في كل الإختبارات من دراسة الأحوال والظروف بالطفل المفحوص، بما في ذلك العوامل المؤثرة فيه وعليه من قريب أو بعيد، علاوة علي الفهم الدقيق لبيئته ومكوناتها قبل تقديمه للإختبار، وذلك حتي تكون نتيجة المقياس من خلال الإختبارات مقارنة الواقع الفعلي للطفل،

ومن هذه التصنيفات[٣]

- الإختبارات اللفظية الفردية.

- الإختبارات غير الافظية التى يمكن تطبيقها على الأطفال والأميين، أو من يعانون تأخرا عقليا أو مدرسياً، وهى قد تكون فردية، مثل متاهات بورثيوس واوحة سيجان للأشكال والمصفوفات والمصورات.

- إ ختيارات المو اقف التى تعيش مظاهر الذكاء العملى والفعلى، وتجرى فى مجالات طبيعية بقدر الإمكان، كأن يكلف المفحوص بعبور حائط ويطلب إليه نقل بعض لمعدات بعد تزويده بالبعض الآخر من المعدات التى تلزمه أو تفيده فى عملية النقل هذه.

ثالثا - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لنتائجها :

وضع العلماء معدلات، أتفق عليها بعد سنوات طويلة من الدأب والبحث، وذلك من أجل تحديد درجات الذكاد التى يحصل عليها الطفل أو يتم إختيار ذكائه بالمقياس، بالمعادلة التالية ·

ح ٪ ع = العمر الزمنى.

ولكن فى هذه النتائج، تحدد كل مرحلة منها وضعاً محدداً لمن يحصل عليه، فلقد أتفق العلماء على تصنيف نتائج إختبارات الذكاء طبقاً لنسبة الدرجات والعمر الزمنى للمختبر طبقاً لما يلى[٤] :

١٤٠ درجة فما فوق	يعد «ألمعياً»
١٢٠ - ١٤٠ درجه	ذكى جداً
١١٠ - ١٢٠ درجة	فوق المتوسط فى الذكاء

٩٠ – ١١٠ درجـة	متوسط الذكاء
٨٠ – ٩٠ درجـة	دون المتوسط فى الذكاء
٧٠ – ٨٠ درجـة	غير ذكى
أقل من ٧٠ درجة	ضعيف العقل
٥٠ –٧٠ درجة	أهوج (مأفون)
٢٠ أو ٢٥ – ٥٠ درجة	أبله
أقل من ٢٠ أو ٢٥ درجة	معتوه

والوصف الموضوع أمام كل درجة هو وصف يمثل نتيجة الإختبار فقط، ويكون مؤشراً التصنيف تبعاً للدرجة الحاصل عليها المختبر فقط فى إختبار محدد ولا ينعكس كصفة على شخص بعينه إلا إذا تكررت نتائج الإختبار فى أكثر من إختبار.

٣ – المقاييس المختلفة لقياس الذكاء :

هناك عدة مقاييس لقياس الذكاء لدى الأطفال، وكل مقياس له مُحدداته ومكوناته ومشتملاته، ويُحَدَد طبقاً للحاجة إليه، وهذه المقاييس وضعها العلماء من واقع خبراتهم وتجاريبهم وملاحظاتهم المختلفة فى مجال علم النفس والتربية، وهى نتيجة لخبرات طويلة فى قياس مستوى الذكاء لدى الأطفال، وهى تنبع من الخبرة الكثيفة والتجربة المتكررة، ولذلك سنتحدث فى هذه النقطة فى عجالة عن مقياسين من مقاييس الذكاء، وهما : المقياس الشفوى، ومقياس ستانفورد بينيه، وهما كافيان لمعرفة ماذا يدور فى إختبارات قياس الذكاء، لأن المقاييس المختلفة، لا تختلف إلا فى بعض التفصيلات الدقيقة فى مضمون الإختبارات، وتقديم بعض الأسئلة من عمر إلى أخر، فهناك من يقدم أسئلة معينة إلي عمر مبكر، وهناك من

يؤخرها إلى سن متأخر، وكذلك فقد اتبع بعض الإختبارات من واقع مجتمعى وبيئى معين، ولا يصلح إلا فى هذه البيئة.

وفيما يلى إستعراض سريع لأهم ما تتضمنه هذه المقاييس :

أولاً : المقياس الشفوى لقياس الذكاء :

وهذا المقياس بالنسبة لإسمه، فهو شفوى، أى يتم تسجيل إجابات الطفل وتسجيل ملاحظات على سلوك الطفل وتصرفاته.

كما أن هذا المقياس له العديد من المكونات، وله العديد من الخصائص الفرعية(٥) :

أ - مكونات المقياس الشفوى لقياس الذكاء :

وهو يتكون من ستة إختبارات فرعية هى :

- المعلومات : أو إختبارات المعرفة المدرسية والثقافية العامة.

- الفهم : وهو يتصل بحسن الإدراك، وبدرجة النضج الإجتماعى لدى الطفل مثل : ما الذى تفعله إذا قطعت أصابعك لا قدر الله !؟

- الحساب : أو إختبارات المعلومات الحسابية المدرسية، فضلاً عن إمكانيات التركيز ومعالجة الرموز.

- المشابهة والمطابقة : أو إختبار القدرة على التصميم والإستدلال المجرد من واقع المعروض على الطفل.

- المفردات اللغوية : وهى مجموعة من الإختبارات من واقع اللغة، وهى شديدة الإتصال بالعامل الكلامى.

- تكرار المسلسلات العددية : وهى تجربة أو إختبار، يرسب فيه عادة الطفل القلق غير المستقر، وكذلك الأطفال الذين يعانون من أمراض التأخر فى الحديث أو الكلام أو الذين يعانون من التأخر العقلى.

ب - سلم الخصائص للمقياس الشفوى :

ويتكون بدوره من ستة إختبارات فرعية على النحو التالى :

- تكملة الصور : وهو إختبار يتيح تقويم القدرة على الملاحظة والإنتباه.

- ترتيب الصوره : ويقاس به مدى أستعداد الطفل لإستيعاب وفهم موقف معين يحدث فى نفس الزمن، وهذه التجربة تتطلب إستعمال الكلام كأداة للتفكير المنطقى.

- مكعبات كوهس : وتشمل عادة تشكيل بعض الرسومات الهندسية الملونة، بإستخدام الألوان، وهى إختبارات تظهر مدي الإستعدادات التحليلية والتركيبية، وتقتضى حسن التناسق البصرى والحركى.

- التجميع : وهو أختبار لتقدير الإستعداد التام للإلمام بالعلاقات بين العناصر المختلفة لمجموعة معينة.

(ملحوظة هامة : هذان الإختباران الفرعيان : مكعبات كوهس والتجميع يمكن عن طريقهما تحليل القدرة على التنظيم المكانى)

- مجموعة الرموز : وتستعمل لتقدير القدرة على التعليم والتكيف، ولكنها تقتضى إدراكاً بصرياً وتناسقاً بصرياً حركياً.

- المعضلات : وهذه الإختبارات المتعددة تتصل بقياس الإمكانيات :

التنظيم والتوقيع، والتكهن، وهى التى يمكن إعتبارها إختباراً حقيقياً للذكاء، وقد أمكن إعطاؤها أهمية خاصة فى مجال التنبؤ بمدي القابلية للتكيف الإجتماعى.

ثانيا : مقياس ستانفورد وبينيه لقياس الذكاء :

وهو مقياس عام، يعتمد عليه الكثير من المهتمين بإختبارات قياس الذكاء، لأنه ليس إختباراً عاماً، ولكنه يحدد لكل سن من العمر إختباراً معيناً خاصاً بتلك السن، «وهو مقياس أعده إثنين من علماء النفس، وهو مقياس علمى متدرج ليتناسب مع السن والقدرات العقلية التى تنمو فى الطفل كلما تدرج فى عمره».

بل يضع هذا المقياس ستة إختبارات لكل عمر من أعمار المقيس، فيما عدا أعمار سن الراشد، فيضع لها ثمانية إختبارات، وعلى هذا الأساس، نتعرض لبعض الإختبارات التى يتضمنها المقياس، فى مختلف سنوات العمر (علما بأن هذا المقياس يقيس نسبة الذكاء كالآتى :العمر العقلى/ العمر الزمنى مضروباً فى ١٠٠، والعمر الزمنى يقاس فى هذا المقياس بالشهور وليس بالسنوات. والإجابة علي كل إختبار فى الأسئلة كل سؤال حتى سن خمس سنوات يضاف لعمره العقلى شهر، وكل سؤال بعد سن الخمس سنوات يضاف لعمره العقلى شهران، وبذلك يمكن تحديد نسبة الذكاء)، ونستعرضها بإختصار على النحو التالى(٦) :

أ – سن سنتين : ويتضمن إختبارات : لوحة الأشكال، الإستجابة المؤجلة التعرف على أجزاء الجسم، بناء المكعبات، تسمية الصور، وإطاعة أوامر بسيطة، وهناك سؤال إحتياطى للتعرف على أشياء بأسمائها مثل (الكلب – الحافلة – السرير – اللعبة – المقص .. الخ).

ب – سن ثلاث سنوات : ويتضمن إختبارات : نظم الخرز، الصور وتسميتها، بناء المكعبات، وتذكر الصور، نقل دائرة، رسم خط عمودى والسؤال الإحتياطى هو : مقارنة الأطوال.

ج - سن أربع سنوات : ويتضمن إختبارات : تسمية الصور، تسمية الأشياء من الذاكرة، المتضادات، تمييز الصور، تمييز الأشكال، الفهم. والسؤال الإحتياطي: تذكر الجمل مثل إحنا رايحين إلى السوق نشترى هدية لأمنا، سمير عنده عصفور يطعمه كل يوم ... الخ.

د - سن خمس سنوات : ويتضمن إختبارات : تكميل الرجل، ثنى الورق، تعاريف مثل السفينه والطفل والميزان والشجرة، نقل مربع، التشابه والإختلاف فى الصور، الصور الناقصة، والسؤال الإحتياطى عن العقدة.

هـ - سن ست سنوات : ويتضمن إختبارات : المفردات (٤+٣)، أوجه الإختلاف بين العصفور والكلب، الخشب والزجاج، الدفتر والكتاب، ثم تجميع المثلثات، مفهوم العدد، المتضادات، تتبع المتابعة، والسؤال الإحتياطى : لإستجابة للصور.

و - سن سبع سنوات : ويتضمن إختبارات : السخافات فى الصور، التشابه بين شيئين (التفاح والخوخ، السفينه والسيارة، الفأس والمنشار)، الفهم، تسمية أيام الأسبوع، إعادة خمسة أرقام (أ : ٣-١-٨-٢-٩، ب : ٤-٨-٣-٧-٢، ج : ٩-٦-١-٨-٣)، والسؤال الإحتياطى هو : إعادة ثلاثة أرقام بالعكس (أ : ٢-٩-٥، ب : ٨-١-٦، ج : ٤-٧-٣).

ز - سن ثمان سنوات : ويتضمن إختبارات : المفردات، تذكر القصص، السخافات اللفظية، الإختلاف والتشابه (الطائرة والحمامة، البحر والنهر، القرش والمليم، البرتقالة والتفاحة)، الفهم، المتضادات، والسؤال الإحتياطى : مواقف المشاكل.

ح - سن تسع سنوات : ويتضمن إختبارات . قطع الورق، السخافات اللفظية، تذكر الأشكال، إختبار السجع، صرف العمل، إعادة أربعة أرقام بالعكس (٨-٥-٢-٦، ٤-٩-٢-٧، ٣-٦-٢-٩)، والسؤال الإحتيـاطي هو الكلمات الموزونة.

ط - سن عشر سنوات : ويتضمن رختبارات : المفردات (٩+)، عدّ المكعبات، الكلمات المجردة (الشفقة - الطاعة - الإنتقام - المفاخرة)، مواقف مشكلة معينة، إعطاء المبررات، إعادة ستة أرقام بالعكس (٤-٧-٣-٨-٥-٩، ٥-٢-٩-٧-٤-٦، ٢-١-٨-٣-٩-٤)، والسؤال الإحتياطي . السخافات اللفظية.

ى - سن إحدى عشرة سنة : ويتضمن إختبارات : تذكر الأشكال، السخافات اللفظية، الكلمات المجردة (صلة - الشفقة - يقارن - يحكم - حب - الإستطلاع - الحزن)، تذكر الجمل مثل (فى الشتاء يصبح البرد شديداً ولبس الناس ملابسهم الصوفية عند خروجهم للعمل، أختى هدى بنت نشيطة تقدر حياتها المدرسية وتساعد أمها فى أعمال المنزل)، إيجاد الأسباب، التشابه بين ثلاثة أشياء (دجاجة وبقرة وعصفور، وردة وبطاطا وشجرة، صوف وقطن وجلد، سكين ومفتاح وسلك، كتاب وقلم وجريدة) والسؤال الإحتياطى : إعطاء الأسباب.

ك - سن إثنتى عشرة سنة : ويتضمن إختبارات : المفردات (١٤+)، السخافات اللفظية، عمل عقد من الذاكرة، إعادة خمسة أرقام بالعكس، الكلمات المجردة، تكميل الجمل، والسؤال الإحتياطى : تذكر الأشكال.

ل - سن ثلاث عشر سنة : ويتضمن إختبارات : الجُمل، خطة البحث، الكلمات المجردة، تذكر الجمل، الإستنتاج من وقائع، الجمل المقطعة، ا سخافات فى الصور، والسؤال الإحتياطى هو : قطع الورق.

.... وهكذا حتى ١٥ سنة، ونلاحظ أن الأسئلة متدرجة، وخصوصاً في الأسئلة الإحتياطية، حيث أنها تكون إحتياطية قبل أن تصبح أصلية وذلك لأنها في العادة سؤال ترجيحي يفوق السن الموجهة إليه الأسئلة.

٤ - ملاحظات عامة على مقاييس الذكاء :

وهناك عدة ملاحظات عامة على مقاييس الذكاء وإختبارات الذكاء، وكلها ملاحظات حول أهميتها وضرورتها ومضمونها، وهذه الملاحظات كالتالي .

أولاً : أن لكل سن من أعمار الطفولة خصائصها المميزة، والتي تتطلب وضع برامج وإختبارات وأسئلة، تتناسب مع خصائص هذه السن، ولا تُعَمَّم على سن أصغر ولا على سن أكبر من تلك السن التي وضع الإختبار لقياس ذكائها.

ثانياً : أن كل بيئة يتمخض عنها مجموعة من الإسئلة، من الواقع الذى يعيش فيه الطفل ويتعود عليه ويشعر به، وهذه الإختبارات لابد أن تتغير من بيئة إلى أخرى، ولابد من التغيير حتى لو تشابهت البيئتين، لأن كل بيئة لها خصائصها المميزة، والتي تنبع من الموقع والتاريخ والعادات والقيم والتقاليد..إلخ.

ثالثاً : إن المقاييس غير الدقيقة علمياً، بل هي خاضعة للتجريب والإختبار بذاتها، فهي ليست قانوناً علمياً، بل هي نتائج تجارب وملاحظات وخبرات شخصية لبعض علماء التربية وعلم النفس، فليس معنى أن يحصل الطفل على ١٠٠ ٪ من نتيجة الإختبار أنه أصبح ألمعياً بين يوم وليلة، بل لابد أن يتكرر حصوله على هذه النسبة لمدد طويلة حتى يتم التأكد من ألمعيته أو نسبة ذكائه.

رابعاً : أن الإهتمام بتنمية ذكاء الطفل بعد أن يتم إختبار هذا الطفل في غاية الأهمية، فليس معنى أن يُفَسر الإختبار على أن الطفل يتمتع بنسبة ذكاء عالية أن يتم إهماله وذلك برغم أنه ذكي فعلاً، بل لابد من إحاطته بمزيد من

الرعاية والإهتمام بسبب ذكائه، لان عدم تنمية هذا الذكاء سيفقده تطوره الطلاب وتدرجه المثالي، وبالتالي سينحدر مستواه التفكيرى والذكائى إلى أسفل وستكون النتائج غير طيبة. **فالأذكياء فعلا يحتاجون إلى رعاية وإهتمام أكثر من غيرهم.**

خامسا : من اهم العوامل لتنمية الذكاء هو الرسم وتتبع الأشكال والرسوم المختلفة. وهذه تتم عبر المهارة اليدوية والملاحظة العينية والبصرية، ولذلك فهى هامة جدا لتنمية ذكاء الطفل. ولابد من إعطاء الفرصة لابنائنا لأن يعبروا عن ذاتهم ومهارتهم بالرسم، وقد وضعت جامعة الملك عبد العزيز بجده[٧] إختباراً خاصاً لرسم الرجل، يحدد عناصر الرسم المختلفة.

سادساً التأكيد على أن كل هذه المقاييس إجتهادات للعلماء، وهى قابلة للتعديل والإلغاء، خاصة إذا ما تعارضت مع الواقع الذى يعيشه الطفل حتى لا تنفصل شخصيته وتصيبه حالات تضارب الأفكار والمعتقدات.

سابعاً أن مقاييس الذكاء هذه، وضعت فى فترة زمنية معينة ولأطفال بيئة ومجتمع معين، بعد إختبارات وملاحظات دقيقة من الباحثين، وقد لا تصلح هذه المقاييس لبيئة أخرى، أو لا تصلح فى فترة زمنية أخرى، وذلك لأنها مجرد تعميمات تصلح إذا تطابقت الظروف وتشابهت الأحوال مع مجتمع الدراسة الذى وضعت هذه المقاييس والإختبارات من خلاله ولأبنائه.

ثامناً تطوير هذه المقاييس هام جداً ليتناسب مع أطفال بيئتنا العربية الإسلامية، فتطويرها إذن ضرورة عربية إسلامية.

فمثلاً لابد من وضع مجموعة من الإختبارات المتدرجة عن حياتنا العربية الإسلامية، وعن ديننا الحنيف، حتى لانترك مجال هام من حياتنا وبيئتنا، دون

تتبع أثره فى نفوس أطفالنا وعقليتهم وذكائهم وإدراكهم.

وهذه المقاييس، وإن كانت هناك محاولات لإعداد نماذج منها، إلا أنها تحتاج إلى جهد عربي جمعى من خلال المنظمة العربية أو الإسلامية للثقافة والعلوم والتربية، ولكل منها أن تستعين بمؤسساتنا الجامعية، وهى وفيرة الذخيرة والحمد لله، من العلماء والباحثين والمفكرين، للوصول إلى وضع مقاييس عامة لإختبار ذكاء أبنائنا.

تاسعاً : هناك مقاييس متعددة للإختبارات فى مجالات قريبة من الذكاء (كمقاييس إختبار الدافعية والإبتكار)[٨]، وكلها تؤدى فى النهاية للكشف عن القدرات الذهنية والفكرية والعقلية لأطفالنا، ومدى أستعدادهم للتكيف مع البيئة والزملاء مع متطلبات العصر الذى يعيشون فيه.

عاشراً :ونلاحظ، أنه مع التطور الشديد فى المجتمع الدولى فى العصر الحديث، ومع إبتكار آلاف الأنواع من المخترعات والتقنيات الحديثة فى عصر العلم الذى نعيش فيه، ومع دخول عصر الإتصال المفتوح بين الدول فى مجالات الإعلام والإتصال، ودخول الإنسان عصر التعرف على الفضاء وماحوله ومحاولته غزو الفضاء، وخلاف ذلك من التقدم العلمي الرهيب والإختراعات المذهلة، والتى لم تكن موجوده أثناء وضع هذه المقاييس المُعّدة لإختبار الذكاء، والتى وضعت أغلبها قبل عام ١٩٤٠م، كل ذلك يستلزم إعادة النظر فى مضمون هذه المقاييس لإدخال الطابع العصرى والعلمى عليها، ولتتناسب مع لغة العصر وأحوال المجتمعالدولى الآن

حادى عشر : يجب أن يعلم الجميع أن نتائج هذه المقاييس والإختبارات، ليست نهائية قاطعة، بل هى مجرد محددات، ولابد من الإهتمام بتهيئة الطفل

تهيئة كاملة وتامة قبل إجرائها، وإلا فستأتى بنتيجة قد تكون عكسية تماماً، وإذا أحس الطفل أنه أمام مواجهة أو إمتحان أو خلافه.

فلابد من الحرص على إجراء هذه الإختبارات بصورة طبيعية، ومن خلال لَعْبْ الطفل، ومن خلال من يحبهم ويَسْعَد بحديثة معهم ويَشْعُر بالأمان الكامل أثناء جلوسه معهم او لعبه أمامهم.

ثاني عشر   ومع كل هذه الملاحظات، فإن هناك العديد من العوامل الإيجابية فى هذه المقاييس، وهذه العوامل ثابتة على أى حال وتصلح لكل زمان ومكان، وهى أيضا قابلة للتعديل والتطوير لأن ثباتها نسبى، ولكنها محددات إيجابية جوهرية، مثل التنمية العددية عند الطفل، ومثل أسئلة تنمية الطفل البصرية والسمعية بواسطة المُجسمات والصور والرسومات والأشكال، ومثل التنمية اللغوية عند الطفل بواسطة الإختبارات اللفظية واللغوية، وتذكر الجمل وغيرها مما يساعد الطفل على التعبير المتوازن عن قدراته المختلفة، وكلها أشياء ثابتة تقريباً، ومتدرجة فى المقاييس المختلفة بتدرج نمو الطفل، ومازالت هامة للغاية فى قياس ذكاء الطفل، ولم لا ؟، وهى هامة فى تنمية هذا الذكاء !!!

ثالث عشر . ولا نستطيع أن نبخس الجهد الكبير للعلماء الكبار فى إعداد هذه المقاييس الهامة. فإن المقاييس جهد علمى ناضج ومبتكر وغير مسبوق، ولكننا نطالب فى الوقت نفسه أن تبرز شخصيتنا وبيئتنا وديننا وتاريخنا من خلال إختيارات مطورة لأطفالنا، ونطالب من مؤسساتنا التعليمية وجامعاتنا العربية ومؤسساتنا التربوية، بوضع مقاييس خاصة تُناسب الطفل العربى المسلم، لغة وفكراً وأسلوباً وبيئة وتاريخنا وديناً وتراثاً وقدرةً، ويتم تعميم هذه الإختبارات على بقية الجامعات العربية الإسلامية للإستفادة منها.

وبعد ...

فإن مقاييس الذكاء لها أهميتها فى إثارة إهتمامنا بأطفالنا، فإنها تجعلنا نقلق على فلذات أكبادنا، ونقوم على تقويم إسلوبنا فى التربية لنُدملج قدر الإمكان فى عقول أطفالنا، ولم لا ؟؟، فإن ذكائهم من عقولهم، وعقولهم هى حياتهم وحياتنا معهم ومستقبلنا أيضاً، فمجرد إثارة إهتمامنا بواسطة مقاييس وإختبارات الذكاء يجعلها تحقق أهدافها كاملة، وإذا كنا قد أكتفينا فى موضوع مقاييس الذكاء بالقدر اليسير، فإننا نعتقد أنه قدر كاف لإثارة إهتمام الآباء والأمهات بأهمية مقاييس الذكاء، حتى نترك الفرصة للأب والأم فى المنزل أن يتساءلوا عن : كيف يمكن تنمية ذكاء أطفالنا بإستمرار ؟؟ !

٥ - مجموعة إختبارات متنوعة عن الذكاء والإبتكار والعقل :

وهذه المجموعة الحديثة من الإختبارات التى أعدها رواد التربية وعلم النفس لقياس القدرات العقلية فى الذكاء والإبداع والعقل ورجاحته وغير ذلك من الأمور إنما يعكس ويصدق مدى الحالة النفسية والعقلية والتفكيرية عند الإنسان فى تصرفاته وأعماله، فالقدرة على الابداع والإبتكار والتفكير العميق بعيداً عن المظاهر الإجتماعية البيئية قدرة هامة يجب الإهتمام بها والعمل على تنميتها وتطويرها ومن ذلك جاءت هذه الإختبارات لقياس ملكة القدرات التفكيرية والعقلية ... ونستعرض بعضها على النحو التالى :

أولاً : إختبار : توافر أسس الابتكار والابداع لدى الشخص

إعداد : مدحت أبو النصر

- القدرة على الإبتكار نعمة من نعم الله، وهبها الله سبحانه لنا جميعاً، إنها إحدى القدرات العقلية المُهمة التى نولد بها، وإن كانت بدرجات متفاوته لدى كل منا.

ويُعدْ الإبتكار من أهم القدرات التى يجب أن تحظى بالإهتمام والعناية والرعاية، لأن المبتكرين هم الذين غيروا وجه التاريخ والعالم، وهم ثروة بشرية نادرة، وعنصر أساسى لتقدم الأمم.

وقد أصبح الإهتمام بالإبتكار ضرورة تحتمها طبيعة العصر الحديث، وتتنافس الدول فى ما بينها فى تشجيع الإبتكار ورعاية المبتكرين، بهدف زيادة قوتها الإقتصادية والحربية وتطوير أبحاثها فى الفضاء وحماية البيئة من التلوث.

وعندما يكون الابتكار فى المجالات الفنية والفكرية والأدبية واللغوية نطلق عليه لفظ الإبداع. أما عندما يكون فى المجالات العلمية والمادية والتكنولوجية فنطلق عليه لفظ الاختراع.

والتفكير الابتكارى هو ذلك النوع من التفكير الذى يتسم بالصفات الآتية:

١- الحساسية الفائقة للمشكلات.

٢- التفاعل المستمر والواعى مع الواقع.

٣- الطلاقة، بمعنى إنتاج عدد كبير من الأفكار فى وقت قليل.

٤- المرونة، بمعنى القدرة على تغيير زاوية التفكير من دون تزمت أو جمود.

٥- قدرة عالية على تقويم الأشياء وإدراك نواحى النقص والقصور فيها.

ويتسم صاحب هذا النوع من التفكير بقدرة كبيرة على التخيل والتصور والتأليف والتركيب والبناء، وإيجاد علاقات جديدة وتفسيرات متميزة لفهم الواقع والتعبير عنه، وتغييره إلى الأفضل.

وتتسم شخصية صاحب هذا النوع من التفكير بالإصرار والمثابرة والميل إلى التجديد والمخاطرة وحب الإستطلاع والتجربة والإطلاع.

والبيئة المحيطة بالشخص، بدءاً من الأسرة والمدرسة، ثم المسجد والنادى والعمل ووسائل الأتصال الجماهيرى، لها دور فى تشجيع الإبتكار أو تعويقه .. فالإبتكار مثل الصوت لا يوجد فى فراغ، بمعنى أن البيئة المحيطة بالشخص إما تساعد على ظهور الإبتكار وتعمل على بقائه وإستمراره، أو قد تمنع ظهوره وإستمراره ولا تشجع إلا على التبعية والتقليد والنقل والمحاكاة والتوكلية والسلبية.

الأستقصاء

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص مبتكر أم لا، أجب ب «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية

١- هل لديك قدرة على إدراك المشكلات التى تحدث من حولك ؟

نعم أحياناً لا

٢- هل تتفاعل بإيجاب مع ما يحدث حولك من تغيرات ؟

نعم أحياناً لا

٣- هل يمكن أن تصف نفسك بالنحلة دائمة البحث والتنقل والحركة؟

نعم أحياناً لا

٤- هل تحب القراءة والاطلاع بشكل كبير ؟

نعم　　أحياناً　　لا

٥- هل أنت ذو خيال واسع

نعم　　أحياناً　　لا

٦- هل تطرح افكارا عديدة عندما تقابلك مواقف صعبة ؟

نعم　　أحياناً　　لا

٧- عندما تواجه بمشكلة، هل تطرح بدائل وحلولاً عديدة لها ؟

نعم　　أحياناً　　لا

٨- هل توجد إستخدامات غير تقليدية للأشياء المحيطة بك ؟

نعم　　أحياناً　　لا

٩- هل يراك الناس مرناً وليس جامداً أو متزامناً ؟

نعم　　أحياناً　　لا

١٠- هل تكره السير وراء الأخرين وتقليدهم والنقل عنهم ؟

نعم　　أحياناً　　لا

١١- هل ترهق عقلك بأمور الحفظ والتذكر ؟

نعم　　أحياناً　　لا

١٢- هل يصفك الآخرون بالطاعة والإلتزام دائماً لما هو قائم ومعروف ومألوف ؟

نعم　　أحياناً　　لا

١٣- هل توافق على هذه العبارة حب المخاطرة والتجربة يجلبان المشكلات أكثر من الفوائد ؟

نعم　　أحياناً　　لا

التعليمات والتفسير

- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحيانا» وصفراً في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١٠.

- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحيانا» وصفراً في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٣.

- إذا حصلت على ٢٠ درجة فأكثر فأنت شخص مبتكر، ننصحك بالإستمرار على طريقتك نفسها في التعامل في التعامل والمشكلات المحيطة بك.

لا تناقش أفكارك في مراحلها الأولى مع الأشخاص الذين يكثرون من النقد والتقييم، ولا تقلق بالنسبة إلى آراء الآخرين.

- إذا حصلت على ١٣ - ١٩ درجة فأنت مشروع شخص مبتكر.

أنت على بداية طريق الإبتكار، راجع الأستقصاء مرة أخرى لمعرفة لماذا أنت في بدايت الطريق؟

- إذا حصلت على ١٢ درجة فأقل فأنت شخص غير مبتكر، قد يكون السبب في ذلك أنت أو البيئة المحيطة بك أو الإثنين معاً، سنقدم لك خبرة بعض العلماء لزيادة معدل الإبتكار لديك. ذكر بول تورنس في كتابه توجيه موهبة الإبتكار أهمية .

١ - مواجهة القلق والخوف.

٢ - الإستفادة من الفرص المختلفة للتعليم والمعرفة والاحتكاك.

٣ - تفادى التشتت والمساهمات المتنوعة.

٤ - تنمية المهارات إلى أقصى حد.

٥ - تقليل العزلة والغربة

٦ - تعليم مواجهة الفشل والمواقف الصعبة.

ويرى روبرت سومسون فى كتابه سيكولوجية التفكير ضرورة.

١ - الإهتمام الجيد بالمبتكرين ورعايتهم.

٢ - إحتضان الفكرة بصورة واعية من جانب الشخص.

٣ - تشجيع الألماع الحسى.

٤ - خلق الدوافع للإبتكار، فالحاجة أُم الإختراع.

ثانيا : اختبار قوة التذكر

وقوة الذاكرة ورجاحة العقل

- الذاكرة Memory هى «مستودع» يخزن فيه ما يَمُر به من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث .. هى القدرة على تخزين المعلومات وإسترجاعها مرة آخرى.

الذاكرة تخزين تذكر. فالتخزين storing هو عملية إنتقاء المعلومات المهمة والضرورية، ثم الإحتفاظ بها فى الذاكرة لإستخدامها فى المستقبل.

التذكر Remembering هو عملية إسترجاع أو إستدعاء هذه المعلومات من الذاكرة.

فالشخص يتذكر الصور المرئية التى شاهدها، والأصوات التى سمعها، والروائح التى شمها. ويتذكر جدول الضرب أو قصيدة أو حادثة، أو موقفاً ساراً أو محزناً، وحتى يمكن تقوية الذاكرة لدى الإنسان، يُنْصح بالآتى .

١ - إعطاء الأمور المهمة الانتباه والتركيز الكافيين، فتتم عملية التخزين بشكل جيد.

٢ - محاولة عدم إرهاق العقل بالعمل أو بالدراسة لمدة طويلة.

٣ - محاولة عقد إرتباط الأشياء المخزنة.

٤ - تكوين المذكرات الكتابية.

٥ - إستخدام المفكرة السنوية Diary

٦ - ضرورة علاج الأمراض التى يُعانى منها الإنسان.

٧ - التغذية السليمة والمناسبة من حيث الكم والكيف، وبخاصة الخضراوات والفاكهة الطازجة.

٨ - النوم الكافي، حيث أنه يساعد استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة. والنسيان عكس التذكرة، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات التى سبق أن تعلمها الإنسان، إما لمشكلة ترجع فى التخزين أو نتيجة كثرة المعلومات التى يتعرض لها (زيادة التحميل بالمعلومات) أو نتيجة مرض عضوى في المخ (مثل : الأورام أو ضعف خلايا المخ فى المنطقة المسؤولة عن التذكر)، أو فى الجسم (مثل الحميات وأمراض سوء التغذية والأنيميا)، أو بسبب مرض نفسى (مثل الذهان والصرع وانفصام الشخصية)، أو لمعاناة الشخص من أمراض الشيخوخة.

الإستقصاء

إذا أردت ان نعرف هل ذاكرتك قوية أو ضعيفة، ما عليك سوى الإجابة في هذا الإستقصاء عن الأسئلة الآتية :

١ - هل تعاني الأرق ليلا ؟

نعم لا

٢ - هل تعاني من أى مرض؟

نعم لا

٣ - هل ترهق نفسك في العمل أو في الدراسة؟

نعم لا

٤ - هل تعتبر غذاءك متوازناً ؟

نعم لا

٥ - هل تتناول وجبة الافطار في الصباح؟

نعم لا

٦ - هل تأخذ مذكرات كتابية للأمور المهمة؟

نعم لا

٧ - هل تشترى أول كل سنة مفكرة سنوية ؟

نعم لا

٨ - عندما تشعر بالتعب هل تأخذ فترة راحة ؟

نعم   لا

٩ - هل تنام وقتاً كافياً يحقق الراحة لجسمك وعقلك ؟

نعم   لا

١٠ - هل تعطى الإنتباه والتركيز الكافيين لأمور المهمة؟

نعم   لا

١١ - هل تنصت جيدا للآخرين؟

نعم   لا

١٢ - عندما تقرأ، هل تقرأ بعمق؟

نعم   لا

١٣ - هل تنسى كثيراً من الأمور ؟

نعم   لا

التعليمات والتفسير

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة ١و٢و٣و٤.

٢ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ٤ إلى ١٣.

أ - إذا حصلت على ١٠ درجات فأكثر فأنت شخص لديه ذاكرة قوية ومعدل النسيان لديك مناسب.

ب - إذا حصلت على ٥ - ٩ درجات فأنت شخص لديه ذاكرة متوسطة،

تتذكر بعض الأمور وبنسى بعضها الأخر، يرجى قراءة الأستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف أسباب ذلك.

ج - إذا حصلت على ٤ درجات فاقل، فانت شخص لديه ذاكرة ضعيفه، ومعدل النسيان لدك مرتفع، تواجه كثيراً من المشكلات جراء ذلك، ننصحك بأن تطبق النصائح التى ذكرت سابقاً، فتقوية الذاكرة تحتاج إلى التدريب و لممارسة.

ثالثا : إختبار القدرة على الإبداع

- على الرغم من أن الإبداع يمثل حقيقة الوجود الحضارى للإنسان منذ أن خلقه الله على الأرض، وإلا أن بحث الظاهرة الإبداعية بالشكل العلمى جاء متأخراً إلى حد كبير.

يقول الكسندرو روشكا إن الإبداع عملية معقدة جداً، ذات وجوه وأبعاد متعددة، ولهذا يبدو من الصعب الوصول إلى تعريف لها، محدد ومتفق عليه.

ويقول د. عبد المعطى عساف إن الإبداع ظاهرة إنسانية عامة وليست ظاهرة خاصة بأحد، فهو حكراً على الخبراء والعلماء والأخصائيين، وقد لا يحتاج، وبخاصة فى مراحلة الأولى، إلى المعدات والإمكانات الكبيرة ... فأى إنسان فأى إنسان عاقل وسَوّيّ تنطوى مقومات شخصيته على عناصر إبداعية، بغض النظر عما إذا كان الفرد يعي ذلك أولاً أو لا يعيه، وتختلف هذه المقومات والعناصر الإبداعية من شخص إلى آخر حسب الفطرة التى فطره الله عليها، وحسب الظروف البيئية التى يعيش فى وسطها ويتفاعل معها، وقد تعمل هذه الظروف على صقل وتنمية هذه العناصر الإبداعية أو قد تحبطهما .. بمعنى أن الإبداع نتاج عوامل وراثية (مورثة) وعوامل بيئية (مكتسبة)، إلا أنه فى بعض الأحيان يكون للعوامل الوراثية مميز، وبخاصة في مجالات الإبداع الفنى مثل الرسم والموسيقى، تلك التى تحتاج إلى إستعدادات خاصة، ويمكن تحديد سمات الشخصية المبدعة فى الآتى

١ - الثقة في النفس.

٢ - الطلاقة الفكرية (بمعنى إطلاق أو طرح أفكار عدة لموضوع واحد).

٣ - الطلاقة اللفظية.

٤ - الإطلاع الواسع.

٥ - القدرة على تقيم (وزن) الأفكار.

٦ - المخاطرة.

٧ - الأصالة.

٨ - المرونة.

٩ - المثابرة.

١٠ - التفاني في العمل.

١١ - الإستقلال وعدم التبعية.

١٢ - حب القراءة والإطلاع على كل جديد.

الأستقصاء

إذا أردت ان تعرف إنك شخص مبدع أو لا أجب عن أسئلة الأستقصاء الآتي بكل صراحة، ب «نعم» أو «لا».

١ - هل تنظر إلى المشكلات باعتبارها تحديات إيجابية ؟

نعم ✓ لا

٢ - هل تتصف بالمثابرة في معالجة الأمور ؟

نعم ✓ لا

٣ - هل تتصف بالمرونة في تفكيرك، ونظرتك إلى الأشياء ؟

نعم ✓ لا

٤ - هل تتخيل وتتأمل بعض الأمور، وتجد ذلك مفيداً بعد ذلك ؟

نعم ✓ لا

٥ - هل تحلم بالموضوعات التي تفكر بها ؟

نعم ✓ لا

٦ - هل تحب روح المغامرة والمخاطرة ؟

نعم ✓ لا

٧ - هل لديك ثقة في نفسك وفي قدراتك ؟

نعم ✓ لا

٨ - هل لديك القدرة على التفكير الشامل (بمعنى التفكير في الموضوع من أكثر من زاوية) ؟

نعم ✓ لا

٩ – هل تطرح أفكارا عدة عندما تتناول موضوعاً واحداً ؟

نعم ✓ لا

١٠ – هل تُقيّم أو تزن الأفكار التي طرحتها أو التي يطرحها الآخرون ؟

نعم ✓ لا

١١ – عندما تواجه موقفاً أو مشكلة، هل تفكر فيها بعمق ؟

نعم ✓ لا

١٢ – في أمور وموضوعات الحياة، هل لك آراء وأفكار عدة حولها ؟

نعم ✓ لا

١٣ – هل مَرَرْتَ بمرحلة بزوغ أو إشراق لفكرة جديدة ؟

نعم ✓ لا

١٤ – هل تجد متعة في القراءة والإطلاع على كل جديد بشكل يومي ؟

نعم ✓ لا

١٥ – هل تسعى إلى الإلتحاق بالبرامج والدورات التدريبية ؟

نعم لا ✓

١٦ – هل تنظر إلى المشكلات باعتبارها عقبات تؤثر سلبياً في تفكيرك ؟

نعم لا ✓

١٧ – هل إخترعت شيئاً ولو صغيراً أو بسيطاً ؟

نعم لا ✓

١٨ - هل حققت أي إبداع فني (رسم، شعر، قصة، موسيقى، غناء، تمثيل، ...) ولو على مستوى بسيط ؟

نعم   لا ✓

١٩ - هل تحاول تطوير الأشياء أو الأجهزة الموجودة في منزلك أو عملك ؟

نعم   لا ✓

٢٠ - هل تحاول إصلاح الأجهزة المعطلة في منزلك ؟

نعم ✓   لا

٢١ - هل تدخل مسابقات عن الإبداع، سواء فنية أم أدبية أم علمية ؟

نعم   لا ✓

ملاحظات :

١ - أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة . عدا السؤال الرقم ١٦، أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا».

٢ - إجمع بدرجاتك على جميع الأسئلة.

تفسير النتائج

١ - إذا حصلت على ١٧ درجة فاكثر فانت شخص مبدع، إستمر على المنوال نفسه، مع تحذيرك من الغرور الذي يقتل صاحبه.

٢ - إذا حصلت على ١٦ - ١٢ درجة فانت على بداية طريق الإبداع وتحتاج إلى مزيد من التركيز وبذل الجهد حتى تحقق معظم مُقومات عملية الإبداع.

٣ - إذا حصلت على ١١ درجة فاقل، فانت شخص غير مبدع، وكثير من سمات الشخصية المبدعة غير متوافرة لديك، كل ما نستطيع أن نقوله لك أن

الإبداع هو إستعداد فطرى لدى الأشخاص يُنّمى بالتدريب وتَعَلُمْ المهارات والتعليم، وليس هناك مستحيل فى تحقيق الأشياء .. فالإنسان وصل إلى القمر والمريخ عندما أراد ذلك وأصر عليه، مع أن ذلك كان حُلماً مستحيلاً منذ سنوات عدة مضت.

رابعا : إختبار : هل أنت عبقرى

إذا أردت ان تعرف نفسك هل أنت عبقرى أم لا، أمامك إختبار إختيارى لتحاول الإجابة الصريحة عليه ... كالأتى

الخاصيـــة	دائمــاً	أحياناً	نادراً
١ - القدرة الذهنية الفائقة			
٢ - سباق بشكل متكرر			
٣ - البراعة الواضحة			
٤ - القدرة اللامتناهية على العمل			
٥ - الهدوء فى معظم الأحوال			
٦ - حُبٌ شديد للقراءة والإطلاع			
٧ - التشاور الدائم مع الأخرين			
٨ - حب التخصص أو المهنة			
٩ - الإنفتاح الذهنى بشكل مستمر			
١٠ - إهمال الأسرة فى معظم الأحوال			
١١ - البحث الدائم عن الجديد كل لحظة			
١٢ - حُبٌ شديد للمغامرة والمخاطرة			

تابع

الخاصيـــة	دائمــاً	أحياناً	نادراً
١٣ - حُبٌ شديد للعلم والمعرفة		✓	
١٤ - مُبدع بشكل متكرر		✓	
١٥ - الرغبة في الابتكار	✓		
١٦ - متميز عن الآخرين			
١٧ - فريد في نوعه		✓	
١٨ - حب شديد للأفكار الجريئة		✓	

تفسير النتائج

- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «دائماً».
- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الاجابة بـ «أحياناً».
- أعط لنفسك صفرا في حالة الإجابة بـ «نادراً».
- إجمع درجاتك عن كل العبارات.

* إذا حصلت على ٣٠ درجة فاكثر فانت عبقري نطلب منك أن تحمد الله وتشكره على هذه النعمة، وننصحك بالمحافظة على صحتك الجسمية، لأن هناك علاقة قوية بين العقل والجسم، فالعقل السليم في الجسم السليم .. وأيضاً، ننصحك أن تهتم بأسرتك وأن تُحسِّن مظهرك.

وإذا حصلت على ٢٤ - ٢٩ درجة فانت «مشروع عبقري»، ويمكن لك في المستقبل أن تصبح عبقريا إذا حاولت أن تتصف بالصفات المذكورة في المقياس، ليس هناك مستحيل.

* إذا حصلت على ٢٣ درجة فاقل، فانت شخص عادي مثل الكثيرين، حاول أن تتميز في احد مجالات العمل والحياة، فمالا يدرك كله يدرك بعضه

خامسا : إختبار الهوية ونمط التفكير الشخصى

هل تثبت على رأيك وإعتقادك الشخصى ؟! هل تغير رأيك بسهولة ؟! هل تغير رأيك بسهولة ؟ وهل تحتفظ بنمط تفكيرك على ما هو عليه ؟ هل أنت لا تتأثر بكل ما يحيط بك من العناصر البيئية ؟ وهل تتأثر بآراء الأهل والأصدقاء ؟ وهل لديك القابلية لتطوير أفكارك أم أنها جامدة لا تتغير.

إليك هذا الإختبار الذى يكشف عن كل ذلك ·

هل غيرت رأيك بالنسبة إلى الموضوعات التالى	منذ سنة واحدة	١٠ سنوات	لم يتغير
١ - تسريحة شعرك ؟			
٢ - الشخص الذى تُحبّ ؟			
٣ - جميع أفراد الجنس الآخر ؟			
٤ - الرقص وما يتمتع به من حيوية جاذبة؟			
٥ - روسيا ...			
٦ - الطريقة التى ستقضى بها فترة تقاعدك؟			
٧ - الروايات البوليسية ؟			
٨ - الطبيعية الحقيقة لتصرفات الأولاد (أولاد الآخرين خصوصاً) ؟			

تابع

هل غيرت رأيك بالنسبة الى الموضوعات التالى	منذ سنة واحدة	١٠ سنوات	لم يتغير
٩ - التخييم والحياة وسط الطبيعة ؟			
١٠ - الحزب السياسى الذى أخترته ؟			
١١ - السياسة عموما ؟			
١٢ - أطفال الانابيب ؟			
١٣ - الغزو الثقافى الأمريكى للعالم ؟			
١٤ - طريقة توزيع الاثاث فى منزلك ؟			
١٥ - طريقتك فى إدارة شئونك المهنية ؟			
١٦ - اليابان ؟			
١٧ - النظام الغذائى الذى يلائمك ؟			
١٨ - الصحافة والصحفيون ؟			
١٩ - الإضرابات ؟			
٢٠ - الطريقة المثالية لقضاء أيام العطلة ؟			
٢١ - ألوانك المفضلة للملابس ؟			
٢٢ - ألوانك المفضلة لأثاث المنزل ؟			
٢٣ - صديقك الأقرب ؟			
٢٤ - الأفلام الأجنبية ؟			
٢٥ - الشرطة ؟			
٢٦ - متعتك القصوى أو طموحك الأساسى؟			

*الإجابات

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» فى الخانة الأولى.

- سجل نقطتين لك إجابة بـ «نعم» فى الخانة الثانية.

- سجل ثلاث نقاط لكل إجابة بـ «نعم» فى الخانة الثالثة.

النتيجة :

اجمع النقاط وقارنها بالفئات التالية

(أ) أكثر من ٥٥ نقطة :

أنت تتمتع بأفكار «لا تتزحزح» ويصفونك بالعنيد، حاول ألا تتشبث بأفكارك إلى هذا الحد لأنك ستصبح غير محتمل مع تقدم العمر بك، من الأفضل أن تكون ليناً وتتماشى مع العصر وإلا فقدت كل تواصل مع الآخرين لا سيما الأصغر سناً منك.

(ب) بين ٤٠ و٥٥ نقطة :

تتمتع بدرجة كافية من الموازنة في التفكير وبإمكانك أن تتأقلم بسهولة مع تغير الأوضاع المحيطة بك، وذلك من خلال تبني المبادئ التى تُناسبك والتخلى عما يزعجك، حافظ على هذه العقلية.

(جـ) أقل من ٤٠ نقطة :

لا تكن ساذجاً إلي هذا الحد، فليس آخر رأى سمعته من أحدهم هو الأصح، لا يعنى ذلك ان تتشبث بآرائك. إلا أن ثبات القناعات الأساسية فى الحياة أمر لا بد منه لتسهيل العيش

سادسا : اختبارات الذكاء

قوة الذهن

هل تريد إختبار ذكائك وقوة ذهنك؟ هل تريد أن تعرف قدراتك الذهنية ومدى تحملها؟ وهل تريد أن تتأكد من مختلف إمكانياتك الذهنية .. إليك هذا الإختبار

الأختبار هل تكون صافي الذهن عندما تريد حفظ شئ ما؟

١- أخشى دائما أن يصاب أحد أفراد عائلتي بأذى كحادث سير مثلاً.

٢- إضطراب بسرعة كبيرة، عندما أريد أن أفعل شيئاً غير عادي، كارتجال الكلام، أو إستقبال شخصيات مهمة.

٣- كثيراً ما أشعر بخفقان سريع في قلبي.

٤- أجد صعوبة في التنفس وأحس وكأن شيئاً ثقيلاً يربض فوق صدري.

٥- أشعر أن فكري مشغول بأشياء غريبة تراودني دائماً.

٦- أحس دائما أنني لست في مستوى تحمل المسئوليات.

٧- أحس دائما بسخونة أو برودة في أصابع يدي ورجلي كما أشعر بتنميل وقرص أيضا.

٨- أشعر دائماً بالخجل مما يجعلني أتصبب عرقاً وأحس بالبرودة تنتاب جسدي.

٩ - أشعر أحيانا بالدوار أو الغثيان.

١٠ - أستيقظ في الصباح وأنا منهك القوى.

١١ - أجد صعوبة بالغه فى النوم.

١٢ - أجد صعوبة بالغة فى الرجوع إلى النوم بعد الإستيقاظ المفاجئ.

١٣ - أحس أحياناً بأننى لست قادراً على الوقوف بثبات فى مكانى.

١٤ - عندما أبدأ عملا لا أُنهيه تماما، وسريعاً ما أشرّع فى عمل آخر.

١٥ - أشعر غالبا بآلام فى معدتى وحرقان.

١٦ - أجد صعوبة بالغة فى التركيز أثناء أحدى المناقشات.

١٧ - أخشى دائما عدم النجاح، وأتحقق دوماً مما أفعله.

١٨ - أتوجس خيفه من الغد.

١٩ - أحجز تذكرة قبل فترة طويلة من عزمى على السفر فى الطائرة أو القطار أو عندما أود الذهاب لرؤية أحدى المسرحيات.

٢٠ - أعرف تماماً ما أود أن أقول، لكننى لا أستطيع التعبير عما أريد.

سابعا : إختبارات الذكاء

إختبار يومى للذاكرة

هل تريد أن تعرف قوة ذاكرتك؟ هل تريد ألا تكسل خلايا ذاكرتك؟ هل تريد أن تستمد قوة الذاكرة؟ ... إليك هذا الإختبار :

إختبر ذاكرتك يوميا

ملاحظة : هذه الإختبارات مأخوذه من كتاب مونيك لوبونسان «تنمية الذاكرة، عمل بسيط» (أجب بنعم ثم أنظر النتائج).

١ - يحدث لى كثيراً أن أفقد نظارتى أو قلمى، ومفكرة العناوين، أو ولاعة السجائر، وحتى محفظة أوراقى والمفاتيح.

٢ - إذا قمت بإرشاد احد المجلات أو المطاعم، فإنني غالباً ما أعود أدراجي لأبحث عن محفظتي، أو مظلتي، أو قفازاتي.

٣ - كثيراً ما أنسى وانا في طريقي إلى شراء بعض الحاجيات المنزلية ما كنت قد فكرت به من قبل، أو انسى وضع طابع بريدي على رسالتي.

٤ - في بداية السنة الجديدة، أقوم بكتابة تاريخ السنة الماضية عندما أود تحرير شيك أو كتابة رسالة.

٥ - عندما أتصل بالإستعلامات لطلب رقم هاتف معين، يجب أن أدونه في الحال، وإلا نسيته بعد قليل.

٦ - كثيرا ما انسى الرقم السري لكارت السحب البنكي أو رقم هاتفي الشخصي، أو حتى الرقم السري للجهاز المضاد للسرقة في سيارتي.

٧ - يحدث لي كثيرا أن أنسى المكان الذي أوقفت فيه سيارتي.

٨ - كثيراً ما أنسى القدر فوق النار، أو أترك الأنوار مشتعلة، بعد خروجي من المنزل أو انسى إطفاء جهاز التليفزيون والراديو، وكثيراً ما أعود أدراجي للتأكد من اقفالي لباب المنزل أو لقارورة الغاز.

٩ - عندما أفكر بالذهاب إلى إحدى الدول الأجنبية لقضاء عطلتي الصيفية تصيبني حالة من القلق الخفيف والشعور بعدم الأمان خاصة وأنني سأتحدث لغة غير لغتي الأم.

١٠ - لا أتذكر جيداً خلال فترة معينة لا تتعدى الشهر، الكتاب الذي قرأته أو الفيلم الذي شاهدته، أو حتى الأخبار التي سمعتها عن العالم، إثناء وجودي في سيارتي.

١١ - يحدث لي أن أضيف سكرا او ملحا إلى كوب الشاي أو أحد الأطعمة عدة مرات.

١٢ - أجد صعوبة بالغة في قراءة طريقة إستخدام أحد الأجهزة الكهربائية الجديدة، حتى أنني أرجئ إستخدام هذه الأجهزة إلى وقت لاحق.

١٣ - لا أستطيع تذكر النكات والملح اللطيفة التي أسمعها.

١٤ - إذا كلمني أحد أثناء قراءتي لأحد الكتب أو خلال إجرائي لأحد الحسابات، فإنني أفقد التركيز، وعلي أن أبذل مجهوداً كبيراً لأعرف المكان الذي كنت قد توقفت عنده.

١٥ - يحدث لي ان أنسى أسماء الأشخاص الذين أعرفهم جيداً منذ مدة طويلة.

١٦ - يحدث لي أحياناً ألا أتذكر أحد الكلمات المستعملة كثيراً في الحياة اليومية، أو أنسى اسم إحدى المواد أو الآلات المستخدمة بشكل دائم، وعلي أن أجد عبارة أخرى لأصف ما أود التعبير عنه.

١٧ - كثيراً أعد أصدقائي بأنني سأتصل بهم لتذكيرهم بشئ ما، وعندما أتذكر الموعد، يكون قد فات الأوان وأصبح الوقت عند منتصف الليل.

١٨ - أجد نفسي ملزماً بتدوين مواعيدي، أو ما أود شراءه من لوازم منزلية، لكي أشعر بأنني مرتاح البال وهكذا أكون متأكداً بأنني لن أنسى شيئاً البته.

١٩ - كثيراً ما أبحث، ولوقت طويل، عن الأوراق أو الملفات التي أحتاجها خاصة عندما أكون متأكدا أنني وضعتها في مكان محدد ومعروف.

٢٠ - أجد صعوبة بالغة في التعود على الأشياء الجديدة أو حتى تذكرها، كتغيير رقم الهاتف، أو رقم كارت بطاقة السحب المصرفي، أو اسم عائلة زوجة أحد أصدقائي.

النتائج : احسب اجاباتك التي اشرت إليها (بنعم)

من صفر الي ٥ (اجابات نعم) انت تملك ذاكرة فعالة في تعاملك اليومي مع الناس.

من ٥ إلى ١٠ تخونك ذاكرتك في بعض الاحيان، ولكنك تتدارك الامور بسرعة.

من ١٠ إلى ١٥ أنت تتمتع بذاكرة ضعيفة نوعا ما، والحياة لن تبدو لك سهلة ابدا.

اكثر من ١٥ اجابة بنعم لديك مشكلات مهمة مع ذاكرتك، وعليك القيام بإجراء فحوصات للدماغ في أقرب فرصة وفي أقرب مركز خاص بالذاكرة.

ثامنا : إختبارات الذكاء

إختبار القدرة على التركيز

هل أنت تستطيع التركيز في المذاكرة في العمل – في الشارع؟ وهل تريد أن تعرف مدى قدرتك على التركيز : اليك هذا الاختبار الهام.

إختبر قدرتك على التركيز

اختبار رقم (٢) – اجب (بنعم) إذا كان السؤال يلائمك.

١ – هل تعيد على نفسك ما سمعته من الآخرين للتو؟

٢– هل تجد صعوبة في التركيز؟

٣– عندما ترى شخصين يتحادثان، دون أن تتمكن من سماعهما أنهما يتحادثان عنك، فهل تفقد التركيز وتسرح معهما؟

٤- هل تجد صعوبه بالاستمرار فى القراءة لوقت طويل؟

٥ - هل يساورك الأحساس بانك تشاهد نجوماً أو ذُباباً أو حيات من الرمل؟

٦ - هل توجد صعوبة فى قراءة أو سماع تفاصيل أى موضوع؟

٧ - هل يحدث لك ان تقفل عينيك لتركز أو لتسمع بشكل أفضل؟

٨ - هل توجد صعوبة فى متابعة إحدى المناقشات فى جو صاخب؟

٩ - هل تشعر بوجع فى الرأس عندما تركز فى تنفيذ أحد الأعمال؟

١٠ - هل تستطيع التركيز عندما تسمع طنيناً فى أذنيك؟

١١ - هل تجد صعوبة فى التركيز بوجود إضاءة مُزعجة؟

١٢ - هل تشعر أثناء قراءتك أو سماعك لإحدى المقالات أن أفكارك تسرح معها؟

١٣ - هل تجد نفسك عاجزاً عن الإجابة على أحد الأسئلة وأنت تشاهد؟

١٤ - هل تجد صعوبة فى لفظ الكلمات الأجنبية أثناء تدريك على نطقه؟

١٥ - هل أنت بحاجة للهدوء أو السكوت المطلق، عندما تشرع فى القراءة أو تستمع لشئ تريد أن تتذكره؟

النتائج : أحسب الأجابات التى أشرت إليها (بنعم).

من صفر حتى ٥ إجابات بنعم . أنت طبيعى ولا تعانى من شئ.

أكثر من ٥ . ستستفيد كثيراً لو قمت بزيارة أحد مراكز إعادة تأهيل الذاكرة.

تاسعا : إختبارات الذكاء

الأمل بالمستقبل

هل تريد إختبار قدراتك الذكائية والعقلية؟ او هل تريد أن تطمئن على رغبتك في مستقبل باسم. وماهي حدود طموحاتك؟ إليك هذا الإختبار

الإختبار

١ – ليست لدي مشكلات جسدية أو نفسية معينة، ومع ذلك فقد تخليت عن عدة نشاطات محببة إلى نفسي

٢ – أشعر بأن وجودي لا فائدة منه.

٣ – أنظر بتشاؤم إلى الوضع الراهن، لأنني أعتقد بأن الآخرين محظوظون أكثر مني.

٤ – أشعر بعدم جدوى النشاطات المُسلية.

٥ – أشعر دائماً بقلة الحيلة، وأجد صعوبة في البدء بأي عمل مهما كان.

٦ – أحس بعدم جدوى التأنق في المظهر.

٧ – أعتقد أنني على مستوى تحمل المسئولية، ولن أستطيع تحقيق ما أصبو إليه، إذن فما الجدوى من وجودي؟

٨ – لا أهتم بكثير من الأشياء، فقليلاً ما أقرأ واستمع إلى نشرة الأخبار بنوع من السخرية والهزل.

٩ – يراودني شعور عميق بأنني فاشل في الحياة، حتى أنني أنظر إلى المستقبل بصعوبة بالغة.

١٠ - مصاحبة الأطفال والأصدقاء لا تهمني، بل وتزعجني كثيراً.

١١ - لا أشعر بالراحه إلا عندما أكون وحيداً.

١٢ - ليست لدى الرغبة في عمل أي شيء البتة، بل أود النوم فقط، بل وحتى النوم يزعجني!

١٣ - لا أجد رغبة في تناول الطعام.

١٤ - أجد لذة بالبكاء في بعض الأحيان دون أن أجد لذلك سبباً.

١٥ - من الصعوبة أن اتخذ القرارات السريعة.

١٦ - أجد صعوبة في الإستيقاظ صباحاً.

١٧ - أشعر دائماً بالتعب دون أن أعرف السبب.

١٨ - أرجع كل ما يحدث لي إلى القدر.

١٩ - أشعر أحياناً أنه من الأفضل للآخرين أن أختفي من الوجود.

٢٠ - أنا دائم الغضب وأية مشكلة بسيطة تزعجني.

النتائج

أحسب الأسئلة التي أجبت عنها بكلمة (نعم) إذا حصلت على ١٠ نقاط (نعم) أو أكثر فهذا يعني إنك دائم القلق والغضب، وكلما كانت الإجابات (بنعم) مرتفعة، كلما كانت الحالة أكثر سوء، لذلك عليك أن تُشرع بعلاج طبي للدماغ والذاكرة.

إذا كان عدد الاجابات ١٠ أو اكثر بـ لا، فهذا يعني إنك تميل إلى الإكتئاب ومن الأفضل البدء بعلاج طبي للدماغ والذاكرة؟

هوامش وحواشي الفصل الأول :

١ - راجع برنارفوارزد، نمو الذكاء عند الأطفال، ص٣٤٢، وأيضاً : د/ فؤاد بهي السيد، الذكا، راجع إختبارات وقياسات الذكاء التي أوردها بالتفصيل في هذا الكتاب.

والقياس ماهو إلا تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً، وفق إطار معين في المقاييس المدرجة، وعلمية القياس ماهي إلا تلك العملية المنهجية والمخططة، التي نلجأ إليها لتحديد مقدار ما يتمتع به سلوك معين أو شئ ما و شخص محدد، أو أي واقع يراد قياسه من خصائص أو مواصفات، راجع في ذلك، د/يعقوب حسين نشوان، الجديد في تعليم العلوم، مرجع سابق، ص ٢٥٤.

٢ - راجع ياسين عبد الصمد الكردي، مقاييس الذكاء وأهميتها في عملية التقويم، ص ١٢ - ١٣.

٣ - راجع : ياسين الكردي، المرجع السابق، ص ١٤ - ١٥.

٤ - المرجع السابق، راجع ص ١٠ - ١١.

٥ - راجع : برنارفوارزد، نمو الذكاء، ص ٣٤٤ - ٣٤٦.

وهذان المقياسان اللذان تم إختيارهما عشوائياً، لا يمثلان كافة المقاييس العلمية للإختبارات، فهناك مقياس نورس للميول العلمية، وهناك مقياس شريجلي، وهناك مقياس أويت، وغيرها من المقاييس، ويمكن الرجوع إليها، راجع:
MUNLY HUGH,AN INVES - TIGATION INTO MEASUREMENT OF ATTITUDES IN SCIENCE EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION, QUEEN,S UNIVERSITY, 1983, PP: 50 - 69

٦ - أنظر فى هذا الخصوص ياسين عبد الصمد الكردى، مقاييس الذكاء وأهميتها، ص ٥٣ - ٧٨.

٧ - راجع فى ذلك محمود عبد الحليم منسى، الدافعية والإبتكار لدى الأطفال، ص ١٥٦.

٨ - راجع : المرجع السابق، وأيضاً لنفس المؤلف، الإبتكار وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية، مرجع سابق، والذى يتحدث فيهما عن طرق قياس الإبتكار لدى الأطفال، مع التطبيق على جماعات مختلفة.

الفصل الثانى

إختبارات الشخصية الإنسانيـة

وهذه الإختبارات التى يقف أمامها الإنسان ويتأمل نفسه : هل هو إنسان صالح أن إنسان سيء، هل أنت إنسان إجتماعى أم أنت إنسان منطوى ؟ هل أنت إنسان سوى البدن ام أنت إنسان عليل؟! هل أنت إنسان محبوب أم إنسان مكروه؟ هل أنت إنسان متفائل أم إنسان متشائم؟ هل لك تطلعات مستقبلية أم أنت أنسان تعمل ليومك فقط؟ وما موقعك بين الأهل والأصدقاء والأحباب؟ وما مدى علاقتك بجيرانك وأهلك؟ وما قوة تأثير شخصيتك فى المحيطين لك؟

عشرات الإختبارات الهامة التى يمكن أن تكشف لنا عن جوانب شخصيتك الإنسانية والاجتماعية والتى يمكن أن توصلنا إلى مؤشرات مختلفة ونماذج متباينة من السلوك البشرى، ونورد تلك النماذج.

١ - إختبارات القدرات الذاتية : وهى تختص الفرد بذاته ونفسه وشعوره الذاتى ومنها :

أولا : إختبار حب العمل

هل أنت تحب عملك سواء أكان مذاكرة أو وظيفة أو مهمة تكلف بها ؟! وما مدى هذا الحب؟ وما درجة تفضيل هذا العمل على غيره من مهام؟، لهذا كان هذا الإختبار :-

أولاً ، إليك القواعد لتامين نتائج «حقيقية» بعيدا عن الغش .

- كن صادقاً فى إجابتك.

- أقرأ جيداً الإجابات وضع دائرة حول : «نعم» أو «لا».

- سجل الإجابات.

- لا تفوت أية إجابة لمجرد إنك محتار في شأنها.

- لا تصرف وقتاً طويلا حول كل سؤال.

- لا تغش واقرأ النتائج قبل أن تبدأ.

الأسئلة :

١ - في العمل، أفضل القيام بعدد كبير من المهام بدلاً من التخصص في مجال واحد محدد :

نعم (أ) لا (ب)

٢ - يوم عطلتي يتميز بنشاط محدود عادة .

نعم (أ) ١ لا (ب)

٣ - أومن بأن التنافس في العمل مفيد لي :

نعم (أ) لا (ب)

٤ - أنا قادر على نسيان العمل بسهولة في الأيام الأولى من أجازتي السنوية .

نعم (أ) لا (ب)

٥ - معظم الناس الذين أصادفهم لا يفتخرون أو لا يهتمون بعملهم لا يفتخرون أو لا يهتمون بعملهم كما يفترض بهم أن يفعلوا .

نعم (أ) لا (ب)

٦ - إنه لمن غير المجدي أن تخطط لمهنتك قبل وقت طويل بما أن أحدا لا يعرف ما سيحصل في المستقبل

نعم (أ) لا (ب)

٧ - أجد الإسترخاء أكثر سهولة إذا أنجزت المزيد من المهام :

نعم (أ) لا (ب)

٨ - أُخصص المزيد من الجهد والوقت لعلاقاتي الشخصية مما أفعل في سبيل العمل

نعم (أ) لا (ب)

٩ - الناس الذين يرثون ثروة كبيرة ويتخلون عن العمل سيجدون أنفسهم في مآزق كثيرة

نعم (أ) لا (ب)

١٠ - من غير المُجدى أن تأخذ مواعيد تسليم على محمل جدى بشكل بالغ لأنها مجرد مواعيد مفيدة لتسيير العمل :

نعم (أ) لا (ب)

أجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية : -

- ثمانية أجوبة (أ) وما فوق :

العمل هو الحب الحقيقي والأعظم في حياتك أنت تؤمن بأن العمل هو الحل الوحيد للتخلص من كل الآفات التي يعاني منها مجتمعنا الحالي، نحن، طبعاً، لا نحسد زوجتك أو أصدقائك على وجودك معهم.

- بين خمسة وسبعة أجوبة (أ) :

أنت لست مهووساً تماماً بالعمل، على الأقل، أنت لا تشبه كثيرا أصحاب المجموعة الأولى في ترتيبنا، وإذا كنت تعمل أكثر من زملائك ولا تجد التقدير المناسب، فلعله الوقت المناسب لكي تبحث عن عمل آخر، أو مهنة أخرى حتى .. ولكن إنتبه، فكثير مما تقوم به من جهد قد يصنف ضمن مزايا الإدمان على العمل أكثر من كونه جهداً في سبيل التقدم المهني.

بين ثلاثة وخمسة أجوبة (أ) :

من غير المحتمل أن نجدك تعمل أثناء ساعة الغداء .. فالنقاط التى سجلتها تجعلك بعيداً عن تصنيف الإدمان على العمل، ولعلك إبداعاً من أصحاب المجموعتين السابقتين، حيث إنك تؤمن بأن فى الحياة ماهو أبعد بكثير من العمل.

مشكلتك الوحيدة أنك متسامح مع من هم كسالى فى العمل، حيث أنك تعتقدهم مثلك، مبدعين غير مدمنين على العمل، فأحذرهم.

بين صفر و٢ من الأجوبة (أ) .

أنت لست مدمناً على العمل، بل أنت لست معتاداً العمل، نقاطك شبه معدومه فى تصنيفنا، ربما لأنك تجد صعوبة فى تبرير الغاية من الجهد المهنى وتحديد واجبك تجاه المجتمع. ولعل أفضل المهن التى تُناسبك تصب فى خانة الإبداع الفنى، حيث أنك تهتم بالإستماع بالحياة أكثر بكثير من جمع الأموال، ونجاحك لابد من أن يأتى من الإبتكار والوحى الفنى بدلاً من العمل المكتبى الشاق.

ثانيا : إختبار معرفة خمول النفس وكسلها وأسباب ذلك

الخمول هو شعور الإنسان بقلة الطاقة والحركة والنشاط، وشعوره بالكسل، والنعاس والرغبة فى النوم.

من أسباب مشكلة الخمول ما هو بيئى مثل قلة الأوكسچين، وزيادة نسبة ثانى أوكسيد الكربون، وزيادة نسبة الرطوبة، وشدة حرارة الجو، وزيادة معدل تلوث الهواء .. ومنها ما هو بيولوجى (جسمى) مثل خلل الساعة البيولوجية لجسم الإنسان، بسبب النوم المتأخر والسهر والتوتر والإرهاق فى العمل أو فى الدراسة.

كما أن هناك أسباباً غذائية نذكر منها : كسل الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود فى الغذاء، وتناول النشويات والدهون أكثر مما يحتاج إليه الجسم، وبالتالى زيادة وزن الإنسان ما يؤدى إلى قلة الحركة والإحساس بالإرهاق بعد أى مجهود بسيط.

أيضاً من الأسباب الغذائية للخمول نقص معدل السكر فى الدم، ما يقلل من الطاقة التى يمكن أن يبذلها الإنسان.

ويرى علماء النفس أن الخمول هو النوع من الهروب من الواقع. حيث أن مشكلات الحياة أصبحت لدى بعض الناس ليس من السهل حلها، ما يؤدى إلى شعور الناس بالإكتئاب وقلة الحيلة أو القدرة على مواجهة هذه المشكلات.

ويرى علماء الإجتماع أن الخمول يرجع إلى قل وقت الفراغ لدى الناس، وعدم ممارسة الرياضة البدنية، وإنعدام الهوايات، والتشاؤم نحو الغد.

ولعل ما ساعد على الخمول والكسل، أيضاً إمنتشار التقنيات الحديثة مثل ركوب السيارة و «الروموت كونترول».

إذا أردت أن تعرف هل تعانى من الخمول أو لا، يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية، بما يعبر عما تفعله فى حياتك.

١ - هل تشعر كثيراً بالرغبة فى النوم أو النعاس؟

نعم / لا

٢ - هل تعيش فى منطقة مكتظة بالسيارات؟

نعم لا

٣ - هل تحب السهر والنوم المتأخر؟

نعم / لا

٤ - هل تجلس أمام التلفزيون والفيديو كثيراً؟

نعم لا

٥ - هل تعانى من الإكتئاب؟

نعم لا

٦ - هل ترى أن المشكلات التى تحيط بك أكبر منك؟

نعم / لا

٧ - هل تعتمد على الآخرين (الساعى فى العمل، الزوجة والخادمة فى المنزل) فى كثير من الأشياء؟

نعم لا

٨ - هل تؤمن بالمثل الشعبى القائل «كل تأخيرة فيها خيرة»؟

نعم لا

١٠ - هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟

نعم		لا

١١ - هل تتناول طعام الأفطار فى الصباح؟

نعم		لا

١٢ - هل تطبق شعار «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد»؟

نعم		لا

١٣ - هل وزنك متناسب مع طولك؟

نعم		لا

١٤ - هل تمارس بعض التمارين الرياضية بشكل منتظم؟

نعم		لا

التعليمات والتفسير

أ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة بـ «لا» عن الأسئلة كم ١ إلى ١٠.

- أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٤.

ب - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة :

* إذا حصلت على ١٠ درجات فأكثر فأنت شخص نشيط وغير كسول، ولا تعانى من الخمول.

* إستمر على نمط حياتك هذا، مع زيادة التمارين الرياضية وجعلها بشكل منتظم ودورى.

* إذا حصلت على ٥ إلى ٩ درجات فأنت أحياناً نشيط، وأحياناً أخرى كسول ننصحك بأن تقرأ المقدمة مرة أخرى، وأن تراجع إجابتك لتعرف أسباب عدم إستمرار نشاطك وحيويتك.
* إذا حصلت على ٤ درجات فأقل فأنت شخص كسول تُعانى من الخمول، حركتك فى الحياة والعمل بطيئة.

تأكد أن عجلة الحظ لا يدفعها إلا العمل، وأن الحياة ليست أكلاً وشرباً وراحةً فقط، وإنما عمل وكفاح وعرق.

ثالثاً : إختبار السيطرة على النفس

يمكن للإنسان أن يسيطر على نفسه بالبعد عن التوتر والقلق والضغط النفسي، ومن خلال هذا الإختبار الذى أعده د. مدحت أبو النصر تعرف الكثير.

- التوتر والقلق والضغط النفسي والعصبى والإنفعال .. كلها أعراض سالبة يعانى منه الإنسان فى العصر الحالي بشكل لم يشهده من قبل.

هذه الأعراض تترك آثاراً ضارة على الإنسان سواء من الناحية النفسية أم العقلية أم الجسمية أم المهنية (الوظيفية) أم الإجتماعية (مع الاسرة ومع المجتمع).

وإذا لم يتم التعامل السليم والمناسب مع كل هذه الأعراض، فإنها ستتحول، بلا شك، إلى أمراض، وهناك طرق وأساليب عدة لتجنب التوتر العصبى أو للتقليل منه، والإستقصاء التالى يقدم لك حوالى ١٨ طريقة يمكن الإستفادة منها لتجنب أو لتقليل التوتر العصبى الذى تعانى منه نتيجة ما تواجهه من مواقف الشدة والأزمات والضغوط، سواء في العمل أم وسط الأسرة أم فى الدراسة.

١ - هل تقضي ٥ دقائق على الأقل، يومياً ، على مقعد مريح في تأمل هادئ؟

نعم ✓ لا

٢ - هل تسير على الطريق أو في أحدى الحدائق، في الهواء الطلق حوالي كيلو متر على الأقل يومياً ؟

نعم ✓ لا

٣ - هل تنام، ولو ساعة واحدة، في فترة منتصف اليوم؟

نعم ✓ لا

٤- هل تنهض مبكراً كي يتاح لك الوصول إلى مقر عملك من دون حاجة إلى سرعة؟

نعم لا ✓

٥ - هل تحظى بقسط كاف من الراحة أثناء النوم؟

نعم ✓ لا

٦ - هل تترك مشكلات العمل جانباً عند رجوعك إلى المنزل؟

نعم ✓ لا

٧ - هل تسمع الراديو أو تشاهد يومياً برامج التلفاز بإسترخاء؟

نعم ✓ لا

٨ - هل تتكلم بهدوء عندما لا يكون الكلام السريع ضرورياً؟

نعم ✓ لا

٩ - هل تصادق أو تصاحب رفاق يتمتعون بالإسترخاء والسعادة؟

نعم ✓ لا

١٠ - هل تعطى لنفسك يوماً كل أسبوع للراحة والترفيه والإستجمام؟

نعم لا

١١ - هل تمارس كل فترة التنفس العميق؟

نعم لا

١٢ - هل تمارس إحدى الهويات المحببة لك؟

نعم لا

١٣ - هل تفعل أى شئ إزاء قلق تعانى منه بدلاً من الإستسلام له؟

نعم لا

١٤ - هل لديك عدد كبير من الأصدقاء والمعارف؟

نعم لا

١٥ - هل تعلمت قبول الهزيمة، أحياناً، من دون مرارة كبيرة؟

نعم لا

١٦- عندما يكون ذلك ممكناً، هل تستطيع تجنب الأشخاص والأمور التى تثيرك؟

نعم لا

١٧ - هل يحول مزاجك المرح بينك وبين الأنفعال؟

نعم لا

١٨ - هل تطلب النصيحة من الأخرين عندما تحتاج؟

نعم لا

التعليمات والتفسير

- أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة ب «نعم» عن جميع الأسئلة.

• إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت ذو مهارة عالية فى تجنب أو تقليل التوتر العصبى.

تنصحك بالإستمرار على ما أنت فيه، قد يصفك الأخرون بالبرود، ولكن هذا لا يهم.

• إذا حصلت على ١٢ - ٧ درجات فأنت ذو مهارة متوسطة فى تجنب وتقليل التوتر العصبى.

ننصحك بأن تستفيد من باقى الطرق والأساليب التى أجبت عنها ب «لا» فى أسئلة الإستقصاء.

• إذا حصلت على ٦ درجات فاقل، فأنت ذو مهارة منخفضة فى تجنب أو تقليل التوتر العصبى. والنتيجة أنك تعانى من توتر عصبى عال، لابد من أن تتنبه إلى أنك معرض للإنفعال الشديد والغضب فى أية لحظة والإنفجار فى الأخرين من دون تحكم، وبإحتراق وظيفى (مهنى) فى عملك.

وقد يصل الأمر إلى مشكلات فى القلب والتنفس.

أقرأ أسئلة الإستقصاء وحدد بخط كبير طرق وأساليب تجنب التوتر العصبى، وضعها أمامك حتى تتذكرها كل لحظة وتحاول أن تستفيد منها اليوم قبل غد.

إختبار معدل الأمل فى الحياة

قاعدة الحساب

معدل أملك فى الحياة	عمرك حالياً	معدل أملك فى الحياة	عمرك حالياً
٧٤,١	٢٠	٧٥,٩	٤٤
٧٤,١	٢١	٧٦	٤٥
٧٤,٢	٢٢	٧٦,٢	٤٦
٧٤,٣	٢٣	٧٦,٣	٤٧
٧٤,٣	٢٤	٧٦,٥	٤٨
٧٤,٤	٢٥	٧٦,٦	٤٩
٧٤,٥	٢٦	٧٦,٨	٥٠
٧٤,٦	٢٧	٧٧	٥١
٧٤,٦	٢٨	٧٧,٢	٥٢
٧٤,٧	٢٩	٧٧,٤	٥٣
٧٤,٨	٣٠	٧٧,٧	٥٤
٧٤,٨	٣١	٧٧,٩	٥٥
٧٤,٩	٣٢	٧٨,١	٥٦
٧٥	٣٣	٧٨,٤	٥٧
٧٥	٣٤	٧٨,٥	٥٨
٧٥,١	٣٥	٧٩	٥٩
٧٥,١	٣٦	٧٩,٣	٦٠
٧٥,٢	٣٧	٧٩,٣	٦١
٧٥,٣	٣٨	٨٠	٦٢
٧٥,٤	٣٩	٨٠,٣	٦٣
٧٥,٥	٤٠	٨١,١	٦٤
٧٥,٦	٤١	٨١,١	٦٥
٧٥,٧	٤٢	٨١,٣	٦٦
٧٥,٨	٤٣	٨١,٩	٦٧
		٨٢,٣	٦٨
		٨٢,٧	٦٩
		٨٣,٢	٧٠ فما فوق

تتم عملية الحساب بعد إنجاز الإختبار الذاتي، بالإعتماد على الجدول المصاحب ويتضمن إلى اليسار عمرك اليوم، وإلى اليمين المعدل التقديري لأملك في الحياة إن كنت إمرأة .. أما الرجل فعليه أن يطرح ثلاث سنوات من المعدل المذكور، ثم أضف أو أطرح السنوات التي تحصل عليها إثر إنجاز الإختبار.

النتيجة التي تخرج بها تقدر مدى طول عمرك، في الأثناء، في وسعك أن تطور حظوظك فتفوز بمدة أطول، إذا ما طورت نمط حياتك ونظام غذائك، والأعمار بيد الله سبحانه وتعالى ولا نعرف كم عمرنا على وجه التحديد. ولأن الله جعل من كل شئ حي سبباً فنحن نأخذ هنا بالأسباب والتوقعات، ولكن لكل أجل كتاب ... فلاحظ الجدول :

رابعاً : إختبار البساطة

شخصية الإنسان تتحدد في البساطة أو التكلف، والتكلف مرض قد يصيب الإنسان، إنه مرض الإبتعاد عن البساطة والوقوع في براثن المظاهر، وقد يثير السخرية.

والإختبار التالي إنتماءك إلى فئة البسطاء العاديين أو البالغي البساطة ... أو حتى المتعلقين بحب المظاهر .. فمن أي الفئات أنت ؟!

الأسئلة

١ - هل تحب بيكاسو (إذا كنت لا تعرفها، أجب بالنفي) ؟

نعم لا

٢ - هل تقبل دعوة إلى حفلة إجتماعية بكل طيبة خاطر حتماً، ولو قيل لك إنك ستحل مكان ضيف معتذر ؟

نعم لا

٣ - هل تملك حيواناً في منزلك أو طيراً غالي الثمن ؟

نعم   لا

٤ - هل ترتاد محل الخياطة نفسه منذ أكثر من عشر سنوات لصنع ملابسك ؟

نعم   لا

٥ - هل تعتبر أن القصص البوليسية هي صنف ردئ من الأدب ؟

نعم   لا

٦ - هل تقوم بحركات بيديك عندما تتكلم ؟

نعم   لا

٧ -هل ترتدي دائما ثياباً فاتت موضتها ؟

نعم   لا

٨ - هل تحرص على إرتياد دور الأوبرا و المسارح الكبرى ؟

نعم   لا

٩ - هل تعتبر أن إختيار لون القميص أمر فائق الأهمية ؟

نعم   لا

١٠ - هل يغلب طابع « المودرن » على أثاث منزلك ؟

نعم   لا

١١- هل تمتلك اشتركاً في ناد أجتماعي ؟

نعم   لا

١٢ – هل ترد مباشرة علي مخابراتك الهاتفية فى البيت أو المكتب ؟

نعم لا

١٣– هل ترتدى ملابس جديدة أو رسمية فى الأعياد ويوم العطلة ؟

نعم لا

١٤ – هل حصل أن أشتريت فى أحدي رحلاتك صحيفة أو كتاباً بلغة لا تعرفها ؟

نعم لا

١٥ – هل تمتلك سيارة نادرة الوجود حاليا ؟

نعم لا

١٦ – هل تشرب المرطبات دائماً فى المنزل وخارجه ؟

نعم لا

١٧ – هل تمتلك ميلاً لجمع الأشياء (علب كبريت، طوابع ...) ؟

نعم لا

١٨ – هل تجد معظم الأفلام مثيرة للملل ؟

نعم لا

١٩ – هل تتابع آخر الأخبار السياسية وتتلقفها من مصادرها المباشرة ؟

نعم لا

٢٠ – هل تقرأ كتباً فى الفلسفة ؟

نعم لا

الإجابات :

- سجل نقطة مقابل كل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١- ٣- ٤- ٥- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٤- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠

- سجل نقطة واحدة مقابل كل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية

٢- ٦- ١٠- ١٢- ١٣- ١٥

النتيجة :

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٥ نقطة .

أنت «متكلف» بالفعل، لكنك حر فهذا لا يؤذى أحداً.

ب - بين ١١ و١٥ نقطة :

أنت تُفضل الأشياء المبتكرة، وهى ميزة فى شخصك.

ج - بين ٨و ١١ نقطة :

أنت تكره التعقيد فى الحياة، لكنك مع ذلك لست بعيداً عن أحوال العصر.

د - أقل من ٨٠ نقاط :

أنت تعيش هامش العصر وتختار عمداً الإبتعاد عن كل ما من شأنه أن يُعقّد لك وجودك.

خامساً : إختبار رومانسية الشخصية

لاحظ أى إنسان يتحلى بمظهر القوة وإنعدام الشفقة وإختبره ملياً، يتضح لك أنه فى أعمق أعماقه يملك إحساساً عاطفياً يجعله أكثر إنسانية، مع أن الرجال يرفضون الإعتراف عادة بمثل هذه المشاعر التى ينعتون بها النساء، لا سيما الخطيبات والزوجات منهن، أى اللواتى تفتحت أزهار الحب فى قلوبهن فالرومانسية ليست تُهمه يجدر الإبتعاد عنها، بل قد تكون عاملاً إنسانياً مهماً فى حياة البشر، وهل أنت عاطفى؟

أجب صدقاً على الأسئلة التالية وإكتشف حقيقة رومانسيتك وعاطفتك :

الأسئلة

الإجابة بنعم أو لا :

١ – هل تجمع التذكارات (أزهار مجففة، صور ...)

٢ – هل تعتقد أن القصص الخرافية مبنية كلها على قواعد حقيقية؟

٣ – هل تحتمل رؤية أحدهم ينهال بالضرب على كلب أو حصان؟

٤ – هل تعتقد أن الإلهام ما هو سوى عادة؟

٥ – هل سبق ونسيت ولو مرة واحدة ذكرى ميلاد الشخص الذى تُحب؟

٦ – هل تفضل القصائد العاطفية المأساوية على غيرها من القصائد ؟

٧ – هل بإمكانك أن تصغى من دون كلل لشكاوى حزينة يأتمنك عليها أحدهم ؟

٨ – هل تدون يومياتك

٩ – هل تفضل الأحمر الزاهى على الأزرق الفاتح ؟

١٠ – هل تؤمن بأن المشاعر الجميلة تجعل الحياة أبهى ؟

١١ – هل تؤمن بأن المشاعر الجميلة تزيد من تعقيد الحياة ؟

١٢ – هل تفضل أن يكون الحبيب سعيداً ولو على حساب حزنك أنت ؟

١٣ – هل تعتقد بالأشياء الجالبة للحظ ؟

١٤ – هل تشعر بالحزن نوعاً ما عند مغيب الشمس ؟

١٥ – هل تجد كلام الحب سخيفاً إذا لم يكن موجهاً لك ؟

١٦ – هل سبق لك أن نزعت أوراق الزهرة البرية لحل قضية عاطفية تحيرك ؟

١٧ – هل تحب البقاء وحيداً ؟

١٨ – هل تفضل أن تكون محبوباً من أن تحب بنفسك ؟

١٩ – هل تؤمن بأن البعيد عن العين يبعد عن القلب ؟

٢٠ – هل لا يزال أول موعد غرامي لك ماثلاً في ذاكرتك ؟

٢١ – هل لا تزال مشاهد أماكن طفولتك تتراءى لك ولكن بشكل أقل جمالاً مما كنت تتخيلها ؟

٢٢ – هل تفضل الخريف على الربيع ؟

٢٣ – حين تصادف في الشارع شخصاً لطيفاً، هل يجذبك شكله الخارجي بشكل عام أو وجهه فحسب ؟

٢٤ – هل أنت متقلب الأهواء ؟

٢٥ – هل يبدو الكوخ ذو السطح المصنوع من القش أجمل من المنازل الحديثة ؟

٢٦ – هل تفضل أن تعيش فقيراً مع الحب غامراً قلبك، أو أن تعيش ثرياً ووحيداً في الحياة ؟

٢٧ هل يؤثر فيك موت أحدهم في ساحات العمل أكثر مما تفعل وفاة آخر ببطء على سرير أحد المستشفيات ؟

٢٨ – هل تفضل القمم البرية على الوديان الخضراء ؟

٢٩ – هل تزعجك النهايات المأساوية للأفلام والروايات ؟

٣٠ – هل تعتبر أن رقصة الفالس تؤثر فيك قليلاً ؟

٣١ – حين يتحدثون عن عملية شراء قلب، هل تزعجك الفكرة ؟

٣٢ – هل تعتقد أن القلب هو مركز الروح ؟

٣٣ – هل سبق لك وبكيت وحيداً ؟

٣٤ – هل تهوى إستذكار القصائد الشعرية ؟

الإجابات :

سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ – ٢ – ٧ – ١٠ – ١١ – ١٢ – ١٣ – ١٤ – ١٦ – ١٧ – ٢٠ – ٢١ – ٢٢ – ٢٥ – ٢٦ – ٢٨ – ٣٠ – ٣٢ – ٣٣ – ٣٤

سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٣ – ٤ – ٥ – ٦ – ٩ – ١٥ – ١٨ – ١٩ – ٢٣ – ٢٧ – ٢٩ – ٣١

النتيجة :

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ – أكثر من ١٦ نقطة :

أنت عاطفي رومانسي تماماً، ولا شك أن روحك هذه قد عانت من قدر لا بأس به من خيبات الأمل في الحياة، لكنك مع ذلك ستحتفظ بأفضلية التمتع بالسعادة بشكل أعمق من الآخرين، حاول أن تحافظ على هذه الروح.

ب - بين ٨ و ١٥ نقطة .

أنت تملك روحاً مثالية فى هذا المجال، فانت عاطفى ومتعقل فى الوقت نفسه.

ج - أقل من ٨ نقاط :

يجب أن تتعلم أن عذاب الحب يمكن أن يمنحنا أحياناً سعادة لا توصف، فالروح الجافة تورث الشيخوخة المبكرة، صحيح أن الواقعية تجنب صاحبها خيبات الأمل، إلا أنها تلغى كذلك البهجة من حياته.

سادساً : إختبار

سرعة الغضب عن الإنسان

ما هى درجة إحتمال أعصابك؟ وما هى قدرتك على الثورة والغضب؟ وما هى قدرتك على إحتمال المواقف المختلفة، هذا الإختبار يوضح لك قدرتك على ضبط نفسك أم أنت شخص سريع الغضب؟!

الإجابة تكون : بلا مبالاة / بعصبية / بغضب .

١ - أن تتناول الغداء مع ستة أشخاص فى حين كنت تنوى تناوله بمفردك مع زوجتك.

٢ - حين تصادف صديقاً يزعم أنه لم يرك.

٣ - حين تكون مجبراً على الإستماع لآراء فى السياسة مخالفة لآرائك تماماً.

٤ - أن تضطر للإستماع لنكته يرويها شخص سمج يعتقد أنه «مقبول».

٥ - حين تخسر فى أحدى المباريات رغم جهودك.

٦ - حين ترى أحد المدعوين فى منزلك يرمى برماد سيجارته على سجادتك أو فى

إناء الزهور.

٧ – أن تتسخ يداك عن الأمساك بقنينه الماء.

٨ – حين تصادف شخصاً يرتدى بذلة مماثلة لبذلتك الجديدة (أو سيدة ترتدى فستاناً مماثلاً).

٩ – حين تسمع أحدهم يمتدح نفسه.

١٠ – أن تقبض مبلغاً من المال أنقص من المبلغ المتفق عليه ولا تنتبه إلا متأخراً بعد إستلام النقود والمضى فى طريقك.

١١ – حين تجد شعره فى طبق السلطة.

١٢ – حين تركب السيارة مع سائق «مجنون».

١٣ – حين تنتظر أحدهم لوقت طويل مع أن بينكما موعد عمل.

١٤ – أن يحسبك أحدهم شخصاً آخر.

١٥ – حين تنتبه إلى أحدهم يشاركك قراءة الصحيفة من خلف كتفك.

١٦ – أن تستمع لأحدهم وهو يدندن اللحن نفسه لأكثر من ساعة.

١٧ – أن تقع ضحية لأحد الشاحذين مرتين متتاليتين.

١٨ – حين تتواجد فى القطار أو الطائرة إلى جانب شخص يروى لك قصة حياته فى حين تود أن تنام أو ترتاح فحسب.

١٩ – حين يصر عليك الجميع بأن تغنى أغنية فى نهاية العشاء مع إنك لا ترغب بذلك.

٢٠ - أن يرفع أحدهم التكليف معك مع أنك لا تكاد تعرفه.

٢١ - أن يقلل طفل من إحترامك بحضور أهله الذين يفرحون به.

٢٢ - حين يتهامس شخصان بوجودك.

٢٣ - حين تجلس فى السينما قرب شخص يمد زراعيه على مقعدك ومقعده.

٢٤ - حين ترى أشخاصاً يتضاحكون لأنك تخلفت عن القطار أو الحافلة.

* الإجابات :

فى كل من الحالات سجل ٣ نقاط لخانة اللامبالاة، ونقطتين لخانة العصبية، ونقطة واحدة لخانة الغضب.

* النتيجة

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من خمسين نقطة : أنت تتمتع بذهن ذى مكابح، فأنت تسطتيع بكل سهولة أن تتحكم بأعصابك إزاء التصرفات المنفّرة التى يقوم بها آخرون، الأمر الذى يجعلك تحقق نتائج أفضل فى الحياة.

ب - بين ٢٥ ، ٥٠ نقطة : لابد أنه بالإكمان ان يقرأ أفكارك وكأنها فى كتاب مفتوح، ولكنك مع ذلك قادراً على التحكم بتصرفاتك.

ج - أقل من ٢٥ نقطة : أنت سريع الغضب وشديد العصبية وهما صفتان تتيحان لأعدائك توجيه الأسلحة نحوك بسهولة.

سابعا : إختبار

القدرة على السيطرة على الأعصاب

هذا الإختبار يقدم لنا فرصة ذهبية للبحث عن سيطرتنا على أعصابنا وجهازنا العصبي في المواقف المختلفة، ويعلن : هل نستطيع السيطرة على أنفسنا وهدوئنا، وإلى أى حد نتمتع بالقدرة على السيطرة على أعصابنا، وهل تثور ثائرتنا لأبسط الأسباب؟ ... أنه إختبار معرفة النفس :

الأسئلة

* الإجابة : بنعم أو لا :

١ – هل تُفَتِّتُ الخبز بأصابعك خلال تناول الطعام ؟

٢ – هل تفك ربطة غلاف العلب من دون قطعها بالمقص ؟

٣ – هل تستدير إلى الخلف غالباً إذا ما مشيت في الشارع وحدك مساءً؟

٤ – هل تستيقظ بسرعة وتستعيد وعيك ما أن يوقظك أحدهم ؟

٥ – هل تنشر الروسومات والخربشات لا شعورياً على دفتر ملاحظاتك حين تتكلم عبر الهاتف ؟

٦– هل أنت قادر على الإنتظار بهدوء من دون أن تتمشى أو تقوم بحركة عصبية؟

٧ – هل تقضم أظافرك أو تحك مكان لسع الحشرات حتى تظهر الدماء ؟

٨– هل بأمكانك التغاضى عن شتم أحد السائقين لك حين تكون سائقاً لسيارتك؟

٩ – هل يُذَكِّرك مشهد طائرة عابرة في السماء تلقائياً بأحداث مشؤومة ؟

١٠ – هل تقرأ الرويات البوليسية ؟

١١ – هل تغمض عينيك في السينما عند مشهد الجريمة ؟

١٢ – هل يثير الراديو أعصابك ؟

١٣ – هل تجمع التحف أو الأشياء ؟

١٤ – هل يمنعك إحتساء القهوة من النوم ؟

١٥ – هل ينتابك القلق كثيراً قبل ركوب القطار ؟

١٦ – هل يمكنك أن تحتمل ضجيج أطفال الآخرين ؟

١٧ – هل تشعر بعصبية المزاج قبيل هبوب العاصفة ؟

١٨ – هل تلوك طرف قلمك أو تعض على طرف سيجارتك ؟

١٩ – هل تخشى ما يحمله الغد من مفاجآت ؟

٢٠ – هل تحب الموسيقى الإيقاعية ؟

* الإجابات :

– سجل نقطة واحدة لكل ب «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ – ٢ – ٣ – ٤ – ٥ – ٦ – ٧ – ٨ – ٩ – ١٠ – ١١ – ١٢ – ١٣ – ١٤ – ١٥ – ١٧ – ١٨ – ١٩.

– سجل نقطة واحدة لكل إجابة ب «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٢ – ٦ – ٨ – ١٠ – ١٣ – ١٦ – ٢٠.

* النتيجة :

أحسب النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

(أ) أكثر من ١٦ نقطة :

أنت «كهربائى» المزاج تماماً .. قد يكون من الأفضل لك أن تستشير إختصاصياً لمساعدتك.

(ب) بين ١٢ و ١٦ نقطة :

أنت تسير بسرعة ٣ آلاف دورة فى الدقيقة. انتبه .. فأنت تحرق حياتك بهذه الطريقة بسرعة من دون أن تتمتع بأيامك، حاول أن تأخذ الأمور بروية أكثر وسترتاح أكثر وأكثر.

(جـ) بين ٨ و ١٢ نقطة .

كل شئ يسير على ما يرام بالنسبة إليك وردود أفعالك مثالية.

(د) أقل من ٨ نقاط :

هدوئك الأولمبي هذا لابد وأن يحمل لك فائدة في معظم الأوقات.

ولكن ثمة سلبيات كامنة في هذه المواصفات، لأن الحياة أحياناً تمنح الفرص لمن هو أكثر حيوية وسرعة في ردود الأفعال.

* ملاحظة :

لا يعنى إختبار القدرة على السيطرة على أعصابك أنك لا تكون عصبي المزاج ... فالعصبية شئ والثبات أمام المصاعب شئ أخر .. ولكن هناك إرتباط بينهما ويختلف من موقف إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى..

ثامناً : إختبار
هل أنت عصبي ؟
وكيف تعرف شخصيتك ؟!

هل أنت أشبه بالنسيم العليل أم إنك إعصار عندما تثور؟ هل تثور وتمور كالنار فتحرك ما حولك، أم أنك دافئ لا تعتريك أية برودة تجاه مشاعر الآخرين وأحوالهم؟

هل أنت بحر هائج متلاطم الأمواج، أم ينبوع حنان وعاطفة، ونهر يتدفق عطاء ومحبة؟ وهل يهمك أن تعرف أيضاً إذا كانت لك خصوبة الأرض الخضراء أم أنك تشبه صحراء قاحلة يتيه فيها الغريب ؟

كل هذا يحدده عنصرك المفضل :الهواء، النار، الماء، أم التراب، في هذا الإختبار لا تمتحن فقط العنصر الذي يصنف فيه برجك، ولكنك أيضاً تكتشف شخصيتك من خلال العناصر الأساسية التي وصفها الفلاسفة في القديم بأنها

المكونات الرئيسية الأربعة للحياة الإنسانية : -

١ - فى أى فصل تحب التنزه فى حضن الطبيعة ؟

أ - الشتاء   ب - الربيع   ج - الصيف   د - الخريف

٢ - ما الذى تفضل أن تجده فى الطبيعة أكثر من غيره ؟

أ - الرطوبة   ب - الجفاف   ج - البرد   د - الريح

٣ - ما هو لونك المفضل ؟

أ - الأخضر   ب - الأحمر   ج - الأصفر   د - الأزرق

٤ - أى مذاق يفتح شهيتك على المائدة ؟

أ - المالح   ب - الحامض   ج - المر   د - الحلو

٥ - ما العنصر الأكثر حساسية فى جسدك ؟

أ - المعدة   ب - الكبد   ج - الرئتان   د - القلب

٦ - ما هى نوعية برجك ؟

أ - ترابى   ب - هوائى   ج - مائى   د - نارى

٧- ما هى أهم أمنياتك ؟

أ - التخلص من وزنك الزائد.   ب - ترقية حميدة فى العمل.

ج - اقتناء حيوان أليف.   د - أن تلتقى بالحب الكبير.

٨ - السعادة الكاملة بالنسبة إليك هى :

أ - علاقة ناجحة مع شريك حياتك.   ب - حب لمدى الحياة.

ج - إقامة صداقات واسعة.

د - السعادة الكاملة هى خارج كل ما سبق ذكره .

٩ - ما هو عطرك المفضل ؟

أ - برائحة الورود والزهور. ب - برائحة الليمون.

ج - برائحة البهارات الحارة. د - تفضل عطرك الطبيعي.

١٠ - ماهي الجوهرة المفضلة لديك ؟

أ - الزمرد ب - الياقوت ج - الزفير د - الطوباز

* النتيجة :

بعد أن تحدد النقاط التي حصلت عليها من الجدول :

* إذا حصلت علي أقل من ١٣ نقطة، فأنت كالماء الذي يسيل علي الأرض، لا تحب أن توضع السدود أمامك، كما تصدق كل ما يقال لك .

* إذا حصلت علي ما بين ١٤ و ١٨ نقطة، فإن لك قلب من ذهب لكن مفتاحه صعب جداً، إنك إنسان لين وطيب القلب رغم مظاهر القسوة التي تبدو علي شخصيتك بل أنك أكثر طراوة من النسمة.

* إذا حصلت علي ما بين ١٩ و ٢٣ نقطة فأنت تتمتع بذكاء جذاب وحاد، كما أنك متواضع جداً ولديك طاقة كبيرة علي الخلق والإبداع، ولا شك أن السعيد هو من يلتقي بك وتحبه.

* إذا حصلت علي ما بين ٢٤ و ٢٩ نقطة فإن ميزتك الأبرز تضل برودتك أمام الأتراح و الأفراح. أما نقطة ضعفك فهي الصمت، الذي غالباً ما يفسره البعض بتفسيرات خاطئة أو في غير مصلحتك.

* إذا حصلت علي أكثر من ثلاثين نقطة، فأنت بالتأكيد تتقن حصد النجاحات المتتالية، تبدو مشغولاً دائماً، لذا فإن حماستك الزائدة هي نقطة ضعفك وغالباً ما تدفع الثمن غالياً.

عدد النقاط / رقم السؤال	نقطـة	نقطتان	٣ نقاط	٤ نقاط	٥ نقاط
١	أ	د	—	ب	ج
٢	آ	ب	ج	د	—
٣	—	د	ب	أ	ج
٤	أ	—	د	ب	ج
٥	د	أ	أ	ب	ج
٦	ب	ج	أ	—	د
٧	أ	د	ج	—	ب
٨	أ	—	د	ب	ج
٩	ب	أ	د	ج	—
١٠	ج	أ	ج	أ	ب

تاسعاً : إختبار

أنت إنسان مُسْرف : طريقة أنفاقك

الإسراف والبخل مقاييس وضعها الإنسان، ولكنها صفات تتأصل من خلال البيئة، ومن خلال التربية، وهذا يحدد لنا طريقة الإنفاق التى تكشف شخصيتك :

الأسئلة

* الإجابة : بـ «نعم» أو «لا»

١ - هل تسجل لأئحة بدفوعاتك ومداخليك كلها على دفتر صغير؟

٢ - هل توزع المال فى أكثر من جيب ومحفظة أو أكثر من حساب مصرفى ؟

٣ - هل تؤمن بأن المال يمنح القوة ؟

٤ - هل تملك مبلغاً من المال تخصصه «لليوم الأسود» ؟

٥ - هل تنتابك متعة معينة عند قيامك بالتبضع ؟

٦ - هل تجد متعة فى تأمل الشيكات المصرفية ؟

٧ - هل تفضل إرتداء الثياب القديمة على الجديدة ؟

٨ - تعتقد أن فى العطاء متعة أكبر من الأخذ ؟

٩ - هل تؤمن بأن المال لا يصنع السعادة ؟

١٠ - هل بإمكانك أن تنمح الشحاذ مبلغاً غير قليل من المال ؟

١١ - حين يكون عليك أن تُسَدد ديناً، هل تفكر بالأمر كثيراً خلال اليوم؟

١٢ - هل تعتبر عملية منح البقشيش أمراً منطقياً ؟

١٣ - هل تشترى أكثر من صحيفتين خلال الأسبوع ؟

١٤ - هل تعانى من مشاكل مادية قبل منتصف الشهر (إذا كنت موظفاً)؟

١٥ - هل تحتفظ بالعلب الفارغة وعلب الصفيح بعد إستعمال محتواها؟

١٦ - هل تعرف تماماً وبالقرش الواحد قيمة المبلغ الذى تحمله معك الأن ؟

١٧ - هل تهوى الدخول فى عمليات تجارية غير مضمونة تماماً ؟

١٨ - هل تصر دائماً على أن تكون الشخص الذى يسدد الحساب فى المطعم إذا كنت مع أصدقاء لك ؟

١٩ - هل سبق لك أن جمعت المال داخل حصالة ؟

٢٠ - هل تحاول الحصول على تنزيلات وخصوصات فى المتاجر التى تضع أسعاراً ثابتة لبضائعها ؟

* الإجابات :

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ - ٣ - ٤ - ٦ - ٧ - ١٠ - ١٥ - ١٦ - ١٩ - ٢٠

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن الأسئلة التالية :

٢ - ٥ - ٨ - ٩ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٧ - ١٨

* النتيجة :

إحسب المجموع وقارنه بإحدى النتائج التالية :

(أ) أكثر من ١٦ نقطة : نذكر أن الحياة قصيرة وأننا لن نحمل معنا شيئاً من متاعها بعد رحيلنا عنها، لماذا إذن تحرم نفسك من المتع الحياتية، خصوصاً متعة العطاء ؟

(ب) بين ٧ و ١٥ نقطة : أنت حريص على أموالك وإقتصادى.

(ج) بين ٤ و ٧ نقاط : إنتبه خشية أن تموت فقيراً معدوماً.

(د) أقل من ٤ نقاط : لابد أن حياتنا معقدة تماماً.

عاشر : إختبار

الإنسان المبذر

يجب أن يكون الإنسان وسطاً لا مبذراً ولا مسرفاً، لأن ترشيد الموارد من الأمور الذى دعانا الله إليها ...

والبعض ينفق دون وعى، لذلك فهذا هو التبذير والشخص الإقتصادى الحريص الذى يصرف النقود فى مواضعها لا يمكن أن يكون بخيلاً ..

وهذا الإختبار الذى أعده د. مدحت أبو النصر يحدد لنا بعد الإجابة عليه : إذا ما كنت بخيلاً أو مبذراً أو إقتصادياً !!

* النتيجة :

بعد أن تراجع الجدول وتجيب على محتوياته :

يرجى جمع علامات (صح) رأسياً لكل مجموعة على حدة

- إذا حصلت على علامات (صح) في المجموعة الأولى أكثر من المجموعتين الثانية والثالثة كل على حدة، فأنت شخص بخيل، صفة الكرم بعيدة منك، حياتك كلها حساب وإدخار حتى ولو على حساب سعادتك وسعادة الآخرين.

- إذا حصلت على علامات (صح) فى المجموعة الثانية أكثر من المجموعتين الأولى والثالثة كل على حده، فأنت شخص إقتصادى ومعتدل فى الإنفاق ومقتصد بشكل سليم.

إحذر من تحولك إلى شخص بخيل وحاول أن تذكر نفسك بلذة العطاء.

- إذا حصلت على علامات (صح) فى المجموعة الثالثة أكثر من المجموعتين الأولى والثانية كل على حدة فأنت شخص مبذر، ومسرف وجيوبك مثقوبة.

إحذر فسوف تندم على ذلك، راجع نفسك، ولا بد أن تنتبه، وأن تدخر تحسباً للمستقبل وتجنباً لسؤال الحاجة من الآخرين.

السؤال	المجموعة الأولى - العبارة	الإجابة	المجموعة الثانية - العبارة	الإجابة	المجموعة الثالثة - العبارة	الإجابة
١ - هل تفضل :	تلقي الأسعار		تلقي وتقديم الهدايا معا	✓	تقديم الهدايا	
٢ - عندما تشتري عادة :	تقارن الأسعار لدى مختلف التجار		تطلب بإجراء خصم (خصما على السعر)		تشتري من دون الالتفات إلى السعر	✓
٣ - الشراء بالنسبة إليك	عملية صعبة لا تحبها		ضرورة عندما تكون في حاجة إليه		أحب عملية الشراء	✓
٤ - الادخار بالنسبة إليك	مهم جدا ولابد منه حتى ولو على حساب رغبتك أو رغبات أسرتك		مهم جدا عندما يتبقى جزء يمكن ادخاره		لا أقوم بالادخار	✓
٥ - عندما تتناول مرطبا مع الأصدقاء	تنسحب بمهارة عند اقتراب موعد تسديد الثمن		اقترح أن يدفع كل واحد ثمن ما شربه		أنا أول من يستعد للدفع	✓
٦ - هل تعرف المبلغ الذي تحمله في جيبك الآن :	نعم أعرف حتى آخر ربع درهم		نعم أعرف تقريبا	✓	لا أعرف	
٧ - عندما تقدم خدمة للآخرين :	هل تطلب أجرا على ذلك		هل تنتظر تلقي خدمة لقاءها يوما ما		هل يسرك ذلك ولا تنتظر مقابل	✓
٨ - هل تخرج زكاتك ؟	نادرا أو تقوم بإخراج الزكاة بأقل من مقدارها		نعم حسب المقدار المحدد لها	✓	نعم بل أكثر من المقدار المحدد لها	
مجموع العلامات						

حادى عشر

إختبار معرفة الذات وما تتمتع به من سعاده

هذا الإختبار لمعرفة الذات جيداً والإطلاع على كمية رأسمـال الطاقة الحقيقى الذى نتمتع به لمعرفة طبيعتنا الحقيقة والعميقة كخطوة أساسية نحو السعاده الفردية والجماعية ... أجب بصراحة ووضوح ...

١ – هل كنت خلال طفولتك نشيطاً بطبعك، لم تكن تخاف من الجهد، تعمل بسهولة من دون أن يدفعك أحد سوى حاجة عميقة تحثك بإستمرار على الحركة؟ (نعم=أ،لا=ب).

لا تخلط بين النشاط والأضطراب أو الجهد المتوتر ضد أرادتك، والذى تقوم به لأنك مُجَبر عليه، فى هذه الحالة يجب أن تجيب بحرف «ب».

٢ – هل كنت خلال طفولتك تنكب فوراً عن العمل (بما فيه العمل المدرسى)، (نعم = أ) أو أنك كنت تجد بإستمرار إنحدراً لتأجيل عملك لما بعد؟ (نعم = ب).

٣ – هل كنت خلال طفولتك مواظباً على النشاط، (نعم = أ)، أم إنك كنت تجد أقل حُجه للتوقف عن بذل الجهد؟ (نعم = ب).

٤ – هل كنت تجد صعوبة خلال طفولتك لإنهاء كنت بدأت به (كنت تتعب بسرعة) (نعم = ب). أم أن جهودك كانت سهلة (كنت تتمتع بطاقة جيدة للعمل) (نعم = أ).

٥ – هل تستعيد نشاطك اليوم بسهولة بعد بذل الجهد (نعم = أ)، أم أن أدنى جهد يصيبك بالإنهاك عامة ؟ (نعم = ب).

٦ – هل كنت تحب التنافس، خلال طفولتك، والتناقض مع رفاقك وإقناعهم، (نعم = أ)، أم كنت تسعى إلى تجنب التنافس والمواجهة؟ (نعم=ب).

٧ - هل كنت تشعر بحاجة خلال طفولتك إلى قيادة رفاقك وجعلهم يشاركونك إندفاعك؟ (نعم=أ، لا=ب).

٨ - هل كنت تنزع نحو السيطرة على الآخرين خلال طفولتك (نعم =أ، لا = ب).

٩ - هل كنت تتصرف خلال طفولتك بشكل عفوى وفورى (نعم=أ)، أم أنك تفكر أو تتردد طويلاً قبل العمل؟ (نعم=ب).

١٠ - هل كنت تعبر وبقوة خلال طفولتك عن آرائك وما تحب أو تكره (نعم=أ)، أم أنك كنت متحفظاً، حذراً، متردداً فى التعبير عن أرائك؟ (نعم=ب).

١١ - هل كنت تغير صداقاتك بسهولة خلال طفولتك، وتهتم دائماً للإنطباعات الجديدة والأصدقاء الجدد؟ (نعم=أ، لا=ب).

١٢ - هل كنت خلال طفولتك منفتحاً في علاقاتك مع الآخرين (نعم=أ)، أم أنك كنت متحفظاً غير مرتاح مع الأشخاص الذين لا تعرفهم جيداً؟ (نعم =ب).

١٣ - هل بإستطاعتك القول إن اللطف والكياسة كانا بميزان علاقاتك مع الآخرين خلال طفولتك (نعم=ب)، أم إنك كنت فجاً؟ (نعم=أ).

١٤ - هل كنت خلال طفولتك متسامحاً رفاقك الذين لا يشاطرونك الرأى أو الميول؟ (نعم=ب، لا=أ).

١٥ - هل تغضب اليوم لأتفه الأسباب (أى أن التعبير أستيائك لا يتناسب البتة مع حجم السبب)؟ (نعم=ب، لا=أ).

١٦ - هل تنزع اليوم إلى «الإجترار الفكرى» (أى تكرار بإستمرار أسباب أستيائك)؟ (نعم=ب، لا=أ).

١٧ - هل كنت تكتئب بسهولة خلال طفولتك؟ (نعم=ب، لا=أ).

١٨ - هل تعلق أهمية كبيرة اليوم علي أدنى حدث (مشاريع، مفاجآت، سفر، قد تكون بالنسبة إليك مصدر قلق)؟ (نعم=ب، لا=أ).

١٩ - هل كنت تبكى خلال طفولتك لأتفه الأسباب، أكان يقال عنك «حساس» جداً؟ (نعم=ب، لا=أ).

٢ - هل كنت حقوداً خلال طفولتك بشكل عام؟ (نعم=أ، لا=ب).

٢١ - هل يسهل اليوم إقناعك؟ (نعم=أ، لا=ب).

٢٢ - هل تعمل بشكل عام بطريقة عفوية من دون أن تأخذ بعين الإعتبار كثيراً تجاربك الماضية، معتمداً على المستقبل (نعم=أ) أم أنك متأن ومتعقل (نعم=ب).

٢٣ - هل كنت تخشى خلال طفولتك التغيير، نوعاً ما، وكل ما هو جديد (كنت تتشبث بعاداتك)؟ (نعم=ب، لا=أ).

٢٤ - هل كنت تتمتع خلال طفولتك بحس عملي (كأن يقال عنك «شاطر»)؟ (نعم=أ، لا=ب).

٢٥ - واليوم هل أنت رجل (أو امرأة) الحب الكبير والوحيد والدائم (نعم=أ) أو أنك رجل (أو إمرأة) الحب المفاجئ والعواطف المنفلته من عقالها؟ (نعم=ب).

هل أجبت عن جميع الأسئلة؟ أحص الآن عدد الحروف الألف وعدد حروف الباء التي حصلت عليها وإليك النتائج :

- إذا كان عدد حروف الألف مابين ١٦ و ٢٥ حرفاً فإن رأسمال الطاقة عندك مرتفع، ولاشك أنك من النمط يانغ النشيط وذلك كلما إقترب عدد حروف الألف من الرقم ٢٥، وإذا ما قربت هذا الرقم فأنت من النوع الين الصافي.

- إذا حصلت على حوالى ١١ إلى ١٣ من حرف الألف فإن ين ويانغ عندك متوزناً تقريباً مع نزعة مسيطرة مُحددة يجب أن تعرفها، في هذه الحالة فقط أحص عدد الألف في الإجابات العشر الأولى. فإذا كان لديك ٦ ألفاً أو أكثر فانت من النوع يانغ/ين مختلط مع سيطرة نزعة ين.

- وإذا كنت على قناعة تامة بأنك من النمط يانغ النشيط جداً وقد حصلت في الإختبار عن نتيجة تفيد عكس ذلك، أي أنك ين أو ين / يانغ، فأنت على الأرجح من نمط اليانغ المزيف الذي ذكرنا سابقاً.

ثانى عشر

إختبار : هل أنت مادى ؟!

وهذا الإختبار هام لمعرفة: هل يزيد حبك للمال عن حبك الإجتماعى والروحى؟! وهل تطغى المادة على الروح عندك؟ ومن المعروف أن المال زائل والروح الطيبة هى الباقية ... أجب بصراحة حتى تعرف نفسك.

الإختبار :

١ - هل أنت ذو مواهب تجارية؟

٢ - أتعتقد أن الحياة تطلب إليك التجرد من الكثير من الشكوك؟

٣ - أتعرف السبيل إلى التخلص من المآزق الحرجة فى الوقت المناسب؟

٤ - ألديك بعض المشاريع المستقبلية التى تعتقد أنها جديرة بالتنفيذ وتكفل لك الرزق؟

٥ - هل للصحف التجارية والإقتصادية أهمية خاصة عندك، وهل تقرأها من الحرف الأول إلى الحرف الأخير؟

٦ - أمقتصد أنت أم مبذر؟

٧ - ألك ثقة في أصدقائك؟

٨ - أتعتقد أنك طموح؟

٩ - أتعتقد أن فى وسعك فضح مؤمرات خصومك؟

١٠ - أتعتبر أن الذين يميلون إلى الأدب والموسيقى ويقضون معظم فراغهم معهما مجانين؟

١١ - أتطاردك دائماً فكرة كسب المال؟

١٢ - أتشعر بالاً قِّبل لك بالعمل الذى يسير على وتيرة واحدة، كالوظيفة مثلاً؟

١٣ - أتشعر بإرتياح لدى تحملك المسؤولية وإتخاذك القرارات؟
١٤ - أتحلم بأن تصبح يوماً مديراً لمؤسسة تجارية؟
١٥ - أتضع المشاريع الملموسة لذلك تدرس الإمكانات لتحقيق هذا الحلم؟
١٦ - هل أنت واثق فى نجاحك فى أعمالك فى المستقبل؟
١٧ - هل سنحت لك فرص ذهبية لكسب بعض المال وأنت على مقاعد الدراسة؟
١٨ - أتقدر علي الشراء بأثمان معقولة فلا يلحقق أى غبن؟
١٩ - هل أنت من الذين لا تؤثر فيهم الصدمات والفشل فى الحياة العملية؟
٢٠ - هل أنت عملى وإيجابى بحياتك وتعرف كيف تواجه المشكلات؟
٢١ - أتعمد إلى توسيع حلقة معارفك؟
٢٢ - أتستطيع إستغلال الفرص الذهبية التى تسنح لك؟
٢٣ - ألديك «الحاسة السادسة» التى تدلك مباشرة علي الأمور التى يمكن تحقيقها بنجاح؟
٢٤ - هل تخطط لكى تعمل مستقبلاً لحسابك الخاص لأنك تعتقد أن فى ذلك وحده السبيل إلى كسب المال؟
٢٥ - هل نجحت فى بعض المشاريع «التجارية» فى نطاق العائلة والرفاق؟

* **النتيجة :**

إحسب نقطتين لكل جواب «نعم» أو نقطة واحدة للجواب الذى تتردد فيه بين «نعم ولا» فإذا حصلت على ٤٣ نقطة فلا يستبعد أن تصبح يوماً ما ثرياً كبيراً، ومن ٣٣ إلى ٤٢ تكون لديك الوسائل اللازمة التى توفر لك المال، ومن ٢٣ إلى ٣٢ تكون ميسوراً في حياتك، ومن ١٣ إلى ٢٢ تكون من الأشخاص الذين يستبعد أن يديروا مؤسسات تجارية، أما إذا حصلت على ما دون ١٣ نقطة فإنك لن تستطيع جمع القروش البيضاء للأيام السوداء مالم تقتصد جهدك فى نفقاتك، هذا مع العلم أن اليانصيب لا يدخل فى الحساب؟!

ثالث عشر

إختبار لشخصية الطفل : اللون المفضل يكشف شخصيته

إختبار اللون سيكولوجياً قائمة بذاتها، يجعلك تعرف نفسك أكثر وتنتبه إلى الأمور التي تبدو سخيفة المرة الأولى، لكنها بالفعل تدلك على ملامح شخصيتك فإختيارك وتفضيلك للون معين يحدد الرؤية لردود الفعل الفورية الناتجة عنك والإرتياح النفسي والثقة بالنفس الناتجة أحياناً عن إرتداء اللون المناسب، من هنا نقدم هذا الإختبار الذي يحدد الشخصية من خلال تفضيل هذا اللون أو ذاك، أو من خلال الرفض لألوان معينة، أجب بصراحة على كل لون :

اللون الأسود

أ – تفضله على غيره من الألوان وتعتبره الأفضل لك ولمن تحب.

ب – يعجبك لكنك تفضل عليه اللون الرمادي.

ج – ترفضه رفضاً قاطعاً وتتشاءم منه.

اللون الأحمر

أ – يعجبك ويبهرك جداً.

ب– يعجبك لكنك تفضل عليه اللون مشتقات هذا اللون (الفوشيا– الزهر – الأرجواني).

ج – لا يعجبك وتعتبره شعبياً وملفتاً للأنظار.

اللون الأزرق

أ – تحبه وتراه معبراً عن النضارة والشباب.

ب – يعجبك، لكنك تفضل عليه اللون الأخضر أو البنفسجي.

ج – ترفضه تماماً وتفضله قاتماً قريباً من الأسود.

اللون الأصفر

أ - يعجبك عندما يكون بصفائه ودون أى خليط معه.

ب - تفضل عليه اللون البرتقالى.

ج - ترفضه رفضاً قاطعاً وتعتبره خاصاً بالأطفال.

* النتيجة :

الأسود :

* إذا كنت قد إخترت (أ) : إنك تبحث عن الكمال المثالى الذى يتجسد بالتصرفات وبالذكاء، أنت إنسان صعب المراس ومميز دائماً بين الأخرين.

* إذا كنت قد إخترت (ب) : تفضل الوحدة على الإنغماس في المجتمع، وتهوى أنصاف الحلول ولا تعتمد على الحدة فى علاقاتك مع الناس.

* إذا كنت قد إخترت (ج) : إنك إنسان عادى جداً وأنك رومانسى نموذجي تعيش إلى جانب خيالك، لا تحب الغوص فى المستجدات العملية، بل تعشق الأساطير والخرافات، يزعجك المجتمع الإستهلاكى.

الأحمر :

* إذا كنت قد إخترت (أ) : أنت محب للمجتمع ومحبوب من الجميع، تريد المغامرة وتحب أن تجرب كل شئ فى الحياة، مشاعرك مفعمة صادقة ودافئة.

* إذا كنت قد إخترت (ب) : هذا يعنى أنك تحب قضاء الوقت فى اللهو واللعب، لكن يجب أن يكون لديك هدف تفكر فيه وتعمل لأجله.

* إذا كنت قد إخترت (ج) : ما ينقصك فى الحياة، الثقة بالنفس والديناميكية، تتعامل مع الناس كأنهم جميعاً منك، ننصحك بعدم التفرغ للأشياء التافهة.

الأزرق :

× إذا كنت قد إخترت (أ) . تملك مقدرة هائلة على التصميم وإختيار الأفضل كما تتمتع بذوق رفيع، تريد أن تدخل القلوب دون إستئذان، والعقول دون فجاجة وإثارة.

× إذا كنت قد إخترت (ب) : تفخر دائماً بنفسك وبأعمالك، ولا تكتم سراً ولا يهمك رأى الآخرين بما تفعله أو تريده.

× إذا كنت قد إخترت (ج) : لديك الإعتقاد التام بأن من يحيط بك من الناس لم يتيحوا لك الفرصة للظهور أو الإبراز خبراتك، تعشق الإعتراض على كل شئ وترفض الأمور بمجرد الرفض لا أكثر.

الأصفر :

× إذا كنت قد إخترت (أ) : أنت دائم الحركة، دؤوب، تبحث عن كل شئ لا تعرف معناه، وتتوق لأن تكون السباق فى كل شئ.

× إذا كنت قد إخترت (ب) : إنك إنسان صاحب ملئ بالحيوية، تحب التغيير في حياتك ولفت الأنظار حتى ولو كان ذلك بعيداً عن الموضة السائدة.

× إذا كنت قد إخترت (ج) : تطلب من الناس أن يظهروا دائماً محبتهم وأهتمامهم بك وإلا تحذفهم من قاموسك، لديك مقاييس محددة للصداقة والعلاقات بشكل عام.

رابع عشر

إختبار القدرات الحياتية للشباب

هل تكتسب خبرات؟! وما هو عمرك الحقيقى من واقع ما أكتسبته من خبرة ومهارة في خلال سنوات عمرك؟!

هذا الإختبار هام أجب عليه بكل صدق وستعرف قدرتك الحقيقة ومهاراتك وخبراتك وعمرك الحقيقي:

الأسئلة

الإجابة بـ «نعم» أو «لا»

١ – هل ترغب في أن تعيش في منزل لك وحدك؟

٢ – هل تجد الحياة جميلة رغم كل شيء؟

٣ – هل تمتعك رفقة الأصغر منك سناً؟

٤ – هل بإمكانك أن تركب الحافلة وهي تتحرك؟

٥ – هل تعرف المقطوعة الموسيقية التي تدعى «كارمينا بورانا»؟

٦ – هل سبق وقرأت رواية لـ «كافكا»؟

٧ – هل تحب المفاجآت؟

٨ – هل تفكر غالباً بساعات سعادتك الماضية؟

٩ – هل تعتقد أن الحياة قصيرة؟

١٠ – هل تفضل الرسوم المتحركة عادة على الأفلام السينمائية الطويلة؟

١١ – هل تنسى عادة بصعوبة همومك ومتاعبك؟ أي هل تمنعك مشاكلك من النوم مثلاً؟

١٢ – هل تعتقد أن مشاكل مرحلة الأربعين من العمر هي مجرد وهم وأن الحياة تمضي بتتابع متسلسل من دون منعطفات مفاجئة؟

١٣ – هل تغفر أخطاء الآخرين الأصغر سناً منك؟

١٤ – هل تعتقد أن الترقية في العمل تجعلك تتقدم في المهنة وأن تغيير العمل يجعلك تتقدم في حياتك؟

١٥ – هل تؤمن بأن الإنسان يمكن أن يحب لأول مرة في الخمسين من عمره؟

١٦ – هل تجد أن الشيخوخة تحمل وقاراً لصاحبها؟

١٧ – هل تؤمن بأن لكل عمر متعه الخاصة، لكنها المتعة نفسها في كل مرة؟

١٨ – هل تؤمن بأن الإنسان المتقدم في العمر يملك قدراً من المعلومات أكبر وأصح من الشباب؟

١٩ – هل تتابع الإيقاع الموسيقي بحركة من قدمك أو يديك؟

٢٠ – هل تثق في حدسك؟

٢١ – هل تملك أكثر من خمسة أزواج من الأحذية بحالة جيدة؟

٢٢ – هل تهوى إسداء النصائح والمواعظ؟

٢٣ – هل بإمكانك أن تنزل إلي مياه الأنهار الباردة بكل طيبة خاطر؟

* النتائج :

مجموع النقاط يوازى عمرك الحقيقى، ولا تخبط رأسك بالجدار إذا ما تبين لك إنك معمر فعلاً إجمع النقاط من خلال الجدول التالى :

(أ) أقل من ١٠ سنوات

(ب) من١٠ إلى ٢٠ سنة

(ج) من ٢٠ إلى ٣٠ سنة

(د) من ٣٠ إلى ٥٠ سنة

(هـ) أكثر من خمسين سنة

الأسئلة	الأجوبة		الأسئلة	الأجوبة	
	نعم	لا		نعم	لا
١	٥	–	١٣	٥	–
٢	٢	١	١٤	–	٤
٣	٢	–	١٥	٣	١
٤	–	٢	١٦	٥	١
٥	٤	–	١٧	٢	–
٦	–	٣	١٨	٣	–
٧	–	٤	١٩	–	٢
٨	٦	–	٢٠	–	٣
٩	٣	–	٢١	١	–
١٠	٢	–	٢٢	٣	٢
١١	٤	٢	٢٣	–	٢
١٢	٢	١	٢٤	–	٣

خامس عشر : إختبار الخجل

الخجل من المشاكل التي تعترض سبيل الأطفال والشباب، وهو صفة من الصفات التي لها وجهين : وجه سلبي ووجه إيجابي، للوصول إلى مستوى الخجل لدى الإنسان أو الشباب فيجب أن نجيب تلك الأسئلة بصراحة تامة :

الإختبار

١ - أتضطراب لدى تعرفك إلى شخص جديد؟

٢ - أتفضل في الغالب، العُزلة على المجتمعات والإختلاط بالناس؟

٣ - أترتبك إذا ما سمعت أحداً يتحدث عنك حتى ولو بخير؟

٤ - أتحاول التهرب من معارفك إذا ما وقعت عليهم عيناك في الطريق؟

٥ - أتعتقد أنه يستحيل عليك أن تصبح يوماً مُخبراً صحفياً أو وسيطاً تجارياً؟

٦ - أتجسر على الاشتراك في محادثة مع رجل تعرف إنه أذكى منك، وأعمق ثقافة؟

٧ - أتصطك ركبتاك إذا ما اضطررت أن تمر أمام حشد من الناس في مكان عام كالمقهى مثلاً؟

٨ - أتلزم جانب الصمت إذا جمعتك الصدف بإناس يتجاذبون أطراف الحديث ولم يمض على تعرفك إليهم زمناً طويل؟

٩ - إذا زرت إناساً غرباء، تشعر بشئ من الرهبة والإرتباك؟

١٠ - أتخجل من افتتاح حفلة أمام الجمهور مع كونك متحدثاً لبقاً؟

١١- أيتفق لك أحياناً التهرب عفواً من شخص تكون لك لذة كبرى في الإجتماع إليه والثرثرة معه؟

١٢ - أتعقد أن الإنفعال يشل حركتك إذا ما أراد أحد تعريفك بشخصية بارزة؟

١٣ - أتتعثر فى الكلام إذا كنت فى أحد المنتديات تتحدث وانتبهت فجأة أن أنظار الجميع متجهة نحوك؟

١٤ - أتظن أن فى وسعك إحتراف التمثيل المسرحى؟

١٥ - أيخطر ببالك إذا ما كنت مرتدياً ثوباً جديداً أن العيون تلتهمك من مختلف الجهات؟

١٦ - أيزعجك مجرد التفكير بزيارة إناس لا تربطك بهم معرفة قديمة؟

١٧ - أيخيل إليك وأنت تتحدث إلى رئيسك فى العمل أنك لست سيد نفسك؟

١٨ - أيتجاهل أصدقاؤك أحياناً صفاتك وخصالك الحميدة بالرغم من طول معاشرتهم لك؟

١٩ - أتضطرب إذا ما سمعت على التليفون صوتاً غريباً عنك؟

٢٠ - أتنظر بعين الأعجاب إلى من هم أسياد أنفسهم وتحسدهم على ذلك؟

* النتيجة :

إحسب نقطتين لكل جواب «لا» فإذا كان المجموع ١٨ نقطة فأنت أبعد ما تكون عن الخجل، ويخشى أن ينعتك الكثيرون بالوقاحة والصفاقة!

وإذا جمعت من ١٤ نقطة إلى ١٦ تكون جريئاً .. ومن ١٠ إلى ١٢ تكون بين، ومن ٨ إلى ١٠ فأنت تميل قليلاً إلى الخجل، ومن ٤ إلى ٦ تكون حيياً من الطراز الأول.

أما ما دون ال ٤ فإن الخجل يشل حركتك تماماً، فأعمل على التخلص منه بأسرع ما يمكن كى لا تهدم مستقبلك بنفسك!

سادس عشر: إختبار الشجاعة

هذا الإختبار لمعرفة شجاعتك ... أعده الدكتور مدحت أبو النصر.

* قال الحكماء أربعة لا تُعرف إلا عند أربعة : لا يعرف الشجاع إلا عند الأزمات، ولا الحليم إلا عند الغضب، ولا الأمين إلا عند الأخذ والعطاء، ولا الإخوان إلا عند النوائب.

والشجاعة صفة إيجابية يحب كل إنسان أن يتحلى بها، هى عكس الخوف والرهبة والجبن والتردد والتراجع.

والحياة، فى الوقت المعاصر، بما فيها من ضغوط عدة مشكلات مختلفة، وما يواجهة الإنسان من مواقف الشدة والأزمات، تتطلب منه أن يكون شجاعاً، يواجه ويفاوض ويتحمل ويتطور ويسيطر على نفسه وعلى المواقف التى يواجهها.

إذا أردت أن تعرف، هل أنت شجاع أو لا يرجى الإجابة عن الأسئلة بشجاعة وصراحة وصدق مع النفس.

١ - هل تقول رأيك بصراحة فى معظم الأوقات؟

نعم   لا

٢ - هل تحب المسئولية؟

نعم   لا

٣ - هل تستطيع السيطرة على نفسك عند الغضب والإنفعال؟

نعم   لا

٤ - هل تساعد الأخرين فى حالة تعرضهم للهجوم أو النقد؟

نعم   لا

٥ – هل توضح لرئيسك فى العمل خطأه فى إتخاذ قرار ما؟

نعم لا

٦ – هل تتحمس المنافسة بصدر رحب؟

نعم لا

~~٧ – هل تتحمل المنافسة بصدر رحب؟~~

نعم لا

٨ – فى مواقف الشدة والأزمات، هل تتصف بقوة الأعصاب؟

نعم لا

٩ – هل تخاف على أبنائك أو زوجتك (أو زوجك) من أن يحدث لهم شئ يؤذيهم؟

نعم لا

١٠ – هل تنزعج بسهولة فى حالة معرفة أخبار غير سارة؟

نعم لا

١١ – هل تخاف المرض؟

نعم لا

١٢ – هل تخاف السفر إلى الخارج؟

نعم لا

١٣ – هل تخاف السفر ليلاً؟

نعم لا

١٤ – هل يمكن إخافتك بسهولة؟

نعم لا

١٥ - هل تسهل إستثارتك؟

نعم   لا

١٦ - هل تخاف عندما تسير بمفردك ليلاً؟

نعم   لا

١٧ - هل تخاف أن تبقى فى المنزل ليلاً بمفردك؟

نعم   لا

١٨ - هل تخاف من الصعود إلى الأماكن العالية وأسطح المنازل؟

نعم   لا

١٩ - هل تخاف من مواجهة الناس والتحدث معهم؟

نعم   لا

٢٠ - هل تخاف معارضة والديك أو مدرسك أو رئيسك فى العمل؟

نعم   لا

٢١ - هل أنت حريص أكثر من اللازم؟

نعم   لا

* النتائج

أ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١ إلى ٨، وفى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ٩ إلى ٢١.

ب - أجمع درجاتك عن الأسئلة كافة.

إذا حصلت على ١٥ درجة فأكثر فأنت شخص شجاع بدرجة كبيرة، إستمر

على ما أنت فيه، ولكن حذار من التهور والعصبية وحب الهجوم والسيطرة على الآخرين.

إذا حصلت على ٨ إلى ١٤ درجة فأنت شخص شجاع بدرجة متوسطة، أنت إنسان متوازن تجمع بين صفات الشجاعة والخوف حسب طبيعة الموقف.

في حالة حصولك على ٧ درجات فأقل فأنت شخص غير شجاع، تعاني من الخوف والتردد والحرص الشديدين، أنت تعرف أن خوفك المبالغ فيه مسألة تضايقك وتضايق المحيطين بك.

ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الإستقصاء وتعرف أسباب ومجالات وأماكن خوفك ... فالمعرفة هي طريق الإعتراف بالمشكلة وعلاجها.

كن شجاعاً مع نفسك، وابدأ من اليوم حتى تقهر الخوف.

سابع عشر : إختبار القلق

إختبار هام أعده الدكتور مدحت أبو النصر ونشر في مجلة الشروق وهو هام لمعرفة مدى القلق الذى يعترى الإنسان.

القلق حالة فعالية غير سارة تشعر الفرد بالهم والحزن والتهديد.

وقد يرجع إلى أسباب عديدة منها : الحرمان، الفشل، الإحباط، الصراع، المعاناة وعدم الثقة فى النفس.

ويترتب على معاناة الشخص من القلق تغيرات جسمية مثل : فقدان الشهية للطعام والصداع إرتفاع ضغط الدم والتعرق وكثرة التبول وزيادة النشاط الحركى.

والشعور بالقلق عادى لدى كل الناس، فالطالب قبل دخوله الإمتحان يعانى من القلق، والمرشح للوظيفة يعانى من القلق قبل مقابلة لجنة التعيينات، ومدير

الشركة يعانى من القلق عندما تحدث أزمة إقتصادية.

ولكن إذا زاد القلق على حده وإستمر لمدة أطول، فأصبح الشخص مسرفاً فى القلق، وعليه أن يعالج نفسه.

وعلاج القلق ممكن من خلال :

١ - التوجه إلى الله فى كل ما نفعل، والتوكل عليه:

قال الله تعالى: ﴿قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلاَّ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلاَنَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [الآية ٥١ سورة التوبة].

٢ - الدعاء :

يقول الرسول ﷺ : «اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضياع الدين وغلبة الرجال» صدق رسول الله.

٣ - العمل : إن علاج القلق يكون بالعمل وليس بالإستسلام له.

٤ - إعادة الثقة بالنفس.

٥ - معرفة أسباب القلق والخوف والتغلب عليها.

وإذا أردت أن تعرف هل أنت عادى أم مسرف فى القلق أجب عن هذه الأسئلة :-

١ - هل تراودك كثيراً أحلام مزعجة؟ نعم لا

٢ - هل تعانى من فقدان الشهية للطعام؟ نعم لا

٣ - هل تعانى من الصداع؟ نعم لا

٤ - هل تتقلب فى فراشك وتستعرض أحداث اليوم قبل أن يأتيك النوم؟

نعم لا

٥ - هل نظرتك إلى الحياة قاتمة؟

نعم   لا

٦ - هل تميل إلى الإكتئاب؟

نعم   لا

٧ - هل أنت متشائم أكثر من كونك متفائلا؟

نعم   لا

٨ - هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أول أعراض المرض عليك؟

نعم   لا

٩ - هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أو أعراض المرض علي أحد أفراد أسرتك؟

نعم   لا

١٠ - هل ضيعت على نفسك فرصا، لأنك خشيت أن تنتهزها؟

نعم   لا

١١ - هل يصور لك الوهم مصائب لا تحدث قط ؟

نعم   لا

١٢ - هل تتحسر وتندم بإستمرار على أعمال أتيتها فى الماضى؟

نعم   لا

١٣ - هل تشعر فى كثير من الأحيان بالهم والحزن والخوف؟

نعم   لا

١٤ - هل يعد نشاطك الحركى زيادة على المعتاد؟

نعم . لا

١٥ - هل تعانى من عدم القدرة على التركيز والإنتباه؟

نعم لا

- إعط نفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ«نعم» عن جميع الأسئلة؟

- إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

* إذا حصلت على ١١ درجة فأنت منسرف فى القلق بشكل واضح، ننصحك بأن تستفيد من المقترحات العلاجية التى تمم تقديمها فى بداية الإستقصاء ونذكرك بقوله الله سبحانه وتعالى: ﴿ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴾ [سورة الطلاق آية ٧].

وقوله تعالى: ﴿ ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾ [سورة الرعد آية ٢٨].

* إذا حصلت على ٦ - ١٠ درجات فأنت تعانى من القلق ومسرف فى القلق فى بعض المواقف، ومسرف فى القلق فى بعضها الآخر، والقلق لديك ذو معدل طبيعى، يرجى مراجعة الإستقصاء مرة أخرى لمعرفة مناطق القلق لديك حتى تستطيع التغلب عليها، فالمعرفة نصف العلاج.

إذا حصلت على ٥ درجات فاقل فأنت غير مسرف فى القلق، والقلق لديك فى معدله العادى أو الطبيعى، وصحتك النفسية، والعقلية سوية.

ثامن عشر

إختبار الشخصية الواضحة

وهو إختبار يُحدد إلى أى مدى تكون شخصيتنا واضحة غير غامضة، فالغموض صفة ليست مرغوبة، فهي تؤدي إلى بعد الناس عن بعضهم بعضاً، وإلى خطأ أو سوء فهم فى ما بينهم، وقد يعتبرها البعض عدم إحترام من الشخص الغامض لهم، أو شكه فى قدراتهم وذكائهم.

والغموض عكسه الوضوح والصراحة والبساطة والمدخل المباشر، بمعنى أن الشخص الغامض يتصف غالباً بعدم الوضوح وعدم المصارحة والتعقيد، وإخفاء الأسباب، وإستخدام المدخل غير المباشر، ويجد الناس صعوبة فى معرفة ما فى داخله وفهم تصرفاته، لذا، فإن التوازن مطلوب بين كتمان الأسرار والصراحة مع الناس من دون ضرر.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص غامض أو لا، أجب عن الإستقصاء الآتى بصراحة ووضوح وصدق :

١ – هل تخبر أقرب الأصدقاء إليك بكل أسرارك؟

نعم   أحياناً   لا

٢ – هل أخبرت زوجتك (زوجك) بكل تفاصيل علاقاتك العاطفية قبل الزواج؟

نعم   أحياناً   لا

٣ – هل تتحدث بصراحة مع معظم الناس؟

نعم   أحياناً   لا

٤ – هل تتحدث بصراحة مع رؤسائك؟

نعم   أحياناً   لا

٥ – هل تخبر المحيطين بك لماذا إتخذت قراراً ما؟

نعم أحياناً لا

٦ – هل تقول للمحيطين بك لماذا قمت بسلوك أو تصرف ما؟

نعم أحياناً لا

٧ – هل تحب اللوحات أو الرسومات البسيطة والمباشرة والواضحة الدلالة؟

نعم أحياناً لا

٨ – عندما تطلب من شخص ما شيئا معيناً، هل تدخل في الموضوع مباشرة؟

نعم أحياناً لا

٩ – عندما تتحدث مع الآخرين، هل تدخل في الموضوع مباشرة وتحدد ماذا تريد توصيله إليهم بوضوح؟

نعم أحياناً لا

١٠ – هل أنت صادق مع الآخرين في معظم الوقت؟

نعم أحياناً لا

١١ – عندما تعود من سفر لك في الداخل أو الخارج، هل تخبر المحيطين بك ماذا حدث؟

نعم أحياناً لا

١٢ – هل تحب العمل الفردى أكثر من الجماعى؟

نعم أحياناً لا

١٣ – هل تفضل الجلوس معظم الوقت بمفردك؟

نعم أحياناً لا

١٤ - عندما تتحدث، هل تستخدم مصطلحات غير مألوفة الإستخدام أو صعبة الفهم أو ذات مقاطع أو جمل طويلة؟

نعم   أحياناً   لا

١٥ - هل تحب أن يقول عنك الناس إنك غامض، وليس من السهل معرفة ما في داخلك؟

نعم   أحياناً   لا

التعليميات والتفسير :

١ - إعط لنفسك (٢) في حالة الإجابة بـ «نعم»، و(١) في حالة الإجابة بـ«أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ«لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١١.

٢ - إعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ «نعم»، و(١) في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، (٢) في حالة الإجابة بـ«لا» عن الأسئلة من ١٢ إلى - ١٥.

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

أ - إذا حصلت على ٢٤ درجة فأكثر فأنت شخص غير غامض، شخص يتصف بالوضوح والبساطة والصراحة، الذي في قلبك على لسانك، ولكن حذار من الصراحة الكاملة التي قد تخلق لك بعض المشكلات وحذار من إفشاء أسرارك أو أسرار الغير.

ب - إذا حصلت على ١٧ - ٢٣ درجة فأنت أحياناً شخص غامض، وأحياناً شخص واضح وبسيط وصريح، ننصحك بالإستمرار على ما أنت فيه، أنت تعرف متى تتحدث، وماذا تقول، ومتى تصمت؟

ج - إذا حصلت على ١٦ درجة فأقل، فأنت شخص غامض، ننصحك بأن تقرأ هذا الإستقصاء بإمعان لتعرف أولا النتائج السلبية المترتبة على غموضك هذا، وثانياً لتأخذ قرار بأن تقلل درجة الغموض لديك وتزيد معدل الوضوح والمصارحة والبساطة والسهولة في التعامل مع الناس.

تاسع عشر: إختبار

هل تستمتع فعلاً بالحياة؟!

وهو إختبار هام جداً لمعرفة مدى إستمتاعنا بالحياة وزينتها من إعداد د. مدحت أبو النصر.

الحياة جميلة وتستحق أن نستمتع بها، وعلينا أن ننظر إليها بمنظار الحب، والتمتع بنعمها.

كل ما حولنا يمكن أن يكون مصدر بهجة وسعادة لنا، حتى المشكلات التي نواجهها تعلمنا الصبر وتقوى الإرادة وتزيد خبراتنا.

من خلال تدريب أنفسنا يمكن أن نكتشف الجمال في كل مظاهر الحياة، وبالتالي نستمتع بها .. وهذا يتطلب منا التفاؤل، والنظرة الإيجابية الحياة، وحب الناس وحب البيئة.

وعلينا أن نستمتع بزينة الحياة الدنيا بالشكل الذى أمرنا الله به، يقول سبحانه وتعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِندَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ [سورة الكهف الآية ٤٦].

إذا أردت أن تعرف مدي تمتعك بالحياة، عليك الإستقصاء التالي .. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإنما إختر العبارة المناسبة لك، والتي تعبر عن موقفك من الأسئلة الآتية :

١ - أين تحب أن تعيش؟

أ - في شقة صغيرة في المدينة.

ب - في بيت كبير فيه كل وسائل الراحة.

ج - في بيت صغير وسط الخضرة أو على شاطئ البحر.

٢ - ما أحب فصول السنة لك ؟

أ - فصل الشتاء

ب - فصل الصيف.

ج - فصل الربيع.

٣ - في فصل الصيف وفترة الإجازة، هل :

أ - تجلس في المنزل وتشاهد التليفزيون؟

ب - تزور الاقارب؟

ج - تذهب مع أسرتك إلى شاطئ البحر مرات عدة؟

٤ - العطلة بالنسبة إليك هي :

أ - الإقامة في الفنادق.

ب - الرحلات المنظمة.

ج - المغامرة.

٥ - أي نوع من الأزهار تفضل ؟

أ - الأزهار الإصطناعية.

ب - الأزهار الطبيعية.

ج - الأهار الطبيعية والإصطناعية

٦ - أي العطور تختار ؟

أ - العطور غالية الثمن.

ب - العطور التي يحبها الناس.

ج - العطور التي تحبها أنت؟

٧ - أي الحواس أهم لديك ؟

أ - حاسة الأبصار.

ب - حاسة السمع.

ج - الإثنان معاً.

٨ - قابلك موقف طريف أو مضحك، هل :

أ - تبتسم فقط؟

ب - تضحك مثل الآخرين.

ج - تضحك من قلبك.

٩ - بعد تناولك وجبة الغداء هل :

أ - تستمر في العمل أو المذكرة؟

ب - تأخذ فترة راحة قصيرة؟

ج - تأخذ فترة راحة ونوم معقول؟

١٠ - عندما تشعر بالضيق، وماذا تفعل :

أ - الإنفراد بالنفس؟

ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر؟

ج - التحدث إلى صديق أو قريب بأسباب الضيق.

التعليمات والتفسير :

١ - اعط لنفسك درجة واحدة في حالة الاجابة بـ (أ).

٢ - اعط لنفسك درجتين في حالة الاجابة بـ (ب).

٣ - اعط لنفسك ثلاث درجات في حالة الإجابة بـ (ج).

٤ - اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

• إذا حصلت على ٢٤ درجة فأكثر فأنت شخص يعرف كيف يتمتع بالحياة، ننصحك بالإستمرار في ذلك، مع الانتباه إلى إلتزام مرضاة الله.

• إذا حصلت على ١٧-٢٣ درجة أنت شخص يتمتع بالحياة أحياناً، وفى مناسبات ومواقف أخرى ليست لديك القدرة على ذلك، ننصحك بأن تزيد معدل إستمتاعك بالحياة من خلال مزيد من الحب والتفاؤل والمرح.

٣ - إذا حصلت على ١٦ درجة فاقل، أنت شخص لا يتمتع بمباهج الحياة، غالباً، أنت شخص غير مرح وغير متفائل، ولا تحس بطعم الحياة الجميلة، ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الإستقصاء وتحاول أن تجعل العبارات «ج» هى أسلوبك فى الحياة.

عشرون : تفضيل الألوان

قل لى لونك أصف لك شخصيتك؟

الحياة من حولنا ليست واحداً، وإنما تشتمل على جميع الألوان، وهذا أحد عناصر جمالها .. فالبيوت بيض والحدائق خضر والزهور حمر والسماء زرقاء .. و .. و..

جميعنا يحب الألوان، وإن كان ذلك بدرجات مختلفة، ولكل منا لون مفضل يختلف أو يتفق مع الآخرين.

ومن خلال التعرف إلى لونك المفضل يمكن أن تفهم بعض سمات شخصيتك .. فلكل لون دلالة معينة.

اللون الأحمر يوحى عاطفياً بالحرارة والدفء وجذب الإنتباه.

واللون البرتقالى يوحى عاطفيا بالحرارة والدفء من دون جذب الانتباه

واللون الأصفر يرمز إلى الغيرة.

واللون الأخضر يشير إلى السلام والهدوء وحب الخضرة.

واللون الأزرق يوحى إلى التأمل.

واللون البنفسجي يرمز إلى الحكمة.

واللون الأبيض إلى الطهارة والنقاء.

واللون الأسود يرمز إلى الحزن.

واللون الوردى يرمز إلى الحياة الجميلة والبهجة والسعادة.

ويمكن وضع اللون فى مجموعات مثل :

١ - الألوان الفاتحة مثل : الأبيض والأصفر واللبنى، إذا إختارها الإنسان تدل على صراحته وبساطته مع الناس.

٢ - الألوان الغامقة، مثل الأسود والرصاصى والرمادى والبنى الغامق، إذا إختارها الإنسان تدل على حرصه على عدم إظهار ما فى داخله للآخرين، ويكون أميل إلى الغموض، كذلك يمكن تصنيف الألوان إلى :

١ - الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالى والبنى الفاتح والأصفر .. وترجع هذه التسمية إلى إقترب هذه الألوان من لون النار والدم، وكلاهما مصدر للحرارة والدفء وإذا إختارها الإنسان، تدل على حبه للناس ولأسرته ولمنزله، وهو شخص عاطفى ورقيق ..

٢ - الألوان الباردة مثل الأزرق واللبنى والسماوى، سميت باردة لإرتباطهما بلون السماء والماء وكلاهما مصدر برودة، وإذا إختارها الإنسان تدل على حبه الإختلاط بالناس وتقتصر عاطفته على أقرب الناس إليه، وهو غالباً لا يتأثر بما يحدث للآخرين من مواقف، سواء أكانت محزنة أم مفرحة.

إذا أردت أن تعرف نفسك، أجب عن الأسئلة الآتية لتحدد لونك المفضل، بوضع علامة (صح) أمام اللون الذى تختاره فى كل سؤال.

١ - إجمع علامتك على الجدول (كم مرة تكرر اللون الواحد).

٢ - إعرف لونك المفضل الذى حصل على أعلى رقم لونى.

٣ - إرجع إلى بداية الإستقصاء وإقرأ إلى ماذا يشير هذا اللون، وحدد بعض سمات شخصيتك.

الأسئلة	الألوان								
	الاحمر	البرتقالي	الاصفر	الاخضر	الازرق	البنفسجي	الابيض	الاسود	الوردي
١ – ما هو اللون المفضل لدى شريك (شريكة) عمرك أو أكثر الناس قرباً منك؟									
٢ – معظم ملابسك ذات لون!									
٣ – دهان (زيت) حوائط منزلك هو!									
٤ – أثاث منزلك معظمه من اللون!									
٥ – ديكورات منزلك أميل إلى اللون!									
٦ – ما هو لون الزهور التي تحبها!									
٧ – إذا رسمت لوحة، ما هو اللون الذي تستخدمه بشكل رئيسي؟									
٨ – إذا إشتريت ورق زينه، ما اللون الذي تختاره؟									
٩ – لون سيارتك هو؟									
المجموع									

واحد وعشرون : إختبار حب النفس

هل تحب نفسك؟ وما مقدار هذا الحب؟! هل تحب نفسك بالعمل أم بالكلام فقط؟! وهل تنس واجباتك الإجتماعية؟، وهل لا ينسيك حب نفسك حب الآخرين؟ هذا الإختبار الذى أعده الدكتور مدحت أبو النصر يجيب على هذه التساؤلات ويحدد مقدار حبك لنفسك.

١ - هل تعاقب نفسك لإرتكاب أخطاء بسيطة وعادية؟

نعم   لا

٢ - هل أنت معتاد أن تعيش مجدداً تجارب تشعر فى قرارة نفسك أنك لم تنجح فيها؟

نعم   لا

٣ - هل تواصل أكل الغذاء الذى تعرف أنه لا يلائمك؟

نعم   لا

٤ - هل تهمل زيارة الطبيب بإنتظام؟

نعم   لا

٥ - هل تهمل زيارة الأقارب فى المناسبات والأعياد؟

نعم   لا

٦ - هل تضيع الفرصة لصنع الأصدقاء؟

نعم   لا

٧ - هل تحرم نفسك متعة زيارة الأماكن السياحية فى بلدك؟

نعم   لا

٨ - هل تتحرم نفسك من يوم أجازة وراحة محدد كل أسبوع؟

نعم لا

٩ - هل تفرط فى التدخين أو شرب الكحوليات؟

نعم لا

١٠ - هل تقصر فى حق نفسك بعدم شراء ملابس جديدة كل فترة بخاصة فى الأعياد؟

نعم لا

١١ - هل إشتركت، أو حريص على الأشتراك، فى دورة تدريبية لتحسين معارفك ومهارتك؟

نعم لا

١٢ - هل تحب المزاح والمرح؟

نعم لا

١٣ - هل تمارس إحدى الهوايات المحببة إليك؟

نعم لا

١٤ - هل تهتم بقصة شعرك؟

نعم لا

١٥ - هل تهتم بمظهرك الخارجى؟

نعم لا

١ - أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١٠.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ « نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٥.

٣ - أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت تحب نفسك بدرجة كبيرة، ننصحك بألا يتحول ذلك إلى غرور أو تعال على الآخرين، وألا يتحول ذلك إلى تركيز على نفسك فقط، مع إهمال واجبات الآخرين عليك.

* إذا حصلت على ١٠ إلى ٦ درجة فأنت تحب نفسك بالدرجة المطلوبة والمناسبة، ننصحك بأن تستمر على الخط نفسه.

* إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت تحب نفسك بدرجة ضعيفة أو لا تحبها، نذكر بأن لنفسك عليك حق، ولقد كرم الله النفس البشرية، وأكد الإسلام على فضيلة الحب، سواء حب الإنسان لنفسه أم حبه للآخرين.

إن نفسك تستحق أن تحبها، إذا أردت أن تعيش سعيداً، وفي هدوء.

إثنان وعشرون

إختبار القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة فى المستقبل

إذا نظرت إلى حياتك الماضية والحالية لوجدت أنك أخذت آلاف القرارات **Decisions**، بل وسوف تتخذ أيضاً مثلها وأكثر في حياتك المستقبلية.

وتتوزع هذه بين ما هو صعب وما هو سهل، أو ماهو مهم وما هو أقل أهمية.

من أمثلة هذه القرارات : ما ذا تأكل اليوم؟ ماذا تلبس؟ متي تقوم بزيارة أحد الأصدقاء؟ متى تقوم بعمل ما؟ أى نوع من السيارات تشترى؟ متى تسافر إلى الخارج؟ أى نوع من الدراسة تختار؟

بعض هذه القرارات يؤثر فى الحاضر فقط، لكن بعضها الآخر يمكن أن يؤثر فى مسار حياتك كلها.

إن قرار ما قد يبدو سليماً فى وقت ما، قد لا يكون كذلك فى وقت آخر، بل قد يكون من الخطأ إتخاذه، ما يجعلنا نفكر فى إتخاذ قرار آخر.

وأحياناً، يؤثر المحيطون بنا فى قراراتنا، مثل الأب أو الأم، الزوج أو الزوجة، الأصدقاء، الزملاء فى العمل والرئيس.

ولسوء الحظ، فى بعض الأحيان يكون تأثيراً هؤلاء المحيطين سلبياً فى عملية صنع القرار لدينا.

لهذا يجب أن تدرك ذلك، وألا يكون عاطفياً عند إتخاذك أى قرار .. فالموضوعية مهمة جداً فى مثل هذه الأمور.

ولابد من أن تتوافر فى القرار عناصر عدة حتى يتصف بأنه سليم أو رشيد، نذكر منها :

١ – السلامة : بمعنى أن القرار سليم بالنسبة إلى متخذ القرار والمحيطين به، بما لا يعرضهم للمخاطر.

٢ – القبول : بمعنى أن يكون القرار مقبولا بالنسبة إلى متخذ القرار والمحيطين به، فيتحقق التعاون والإجماع عند تنفيذ القرار.

٣ – التوقيت المناسب : بمعنى أهمية إتخاذ القرار فى الوقت المناسب، وليس قبل الموعد أو بعد فوات الأوان.

٤ – أن يكون القرار واقعياً وعملياً : بمعنى أنه قابل للتنفيذ.

الاستقصاء

من فضلك إختر الإجابة المناسبة (القرار السليم) بالنسبة إلى المواقف الـ ١٢ المطروحة أمامك.

١ – عند إتخاذك أحد القرارات:

أ – هل تتخذ القرار من دون تفكير فى نتائجه؟

ب – هل تتخذ القرار حسب طبيعة الموقف؟

ج – هل تتخذ القرار مع مراعاة مبدأى السلامة والقبول؟

٢ – عند قيامك برحلة، هل تقوم بالإعداد لها بشكل جيد ومفصل؟

أ – لا　　　ب– أحياناً　　　ج – نعم

٣ – طلب منك أحد الزملاء مساعدته في العمل هل تساعده؟

أ – لا أساعده　　　ب – أساعده بعد موافقة رئيس العمل.

ج – أساعده إذا تطلب مصلحة العمل ذلك.

٤ - طلب منك أحد الأصدقاء نصيحة، هل تقدمها؟

أ - لا أقدمها بعداً عن المشكلات.

ب - لا أقدمها فى حالة إختلافها عن رغبته.

ج - أقدمها بكل صدق وموضوعية.

٥ - هل تحب إسداء المعروف؟

أ - لا أحب ذلك لعدم وجود الخير بين الناس فى هذه الأيام.

ب - نعم، بشرط أن تكون لى منفعه متبادلة مع الطرف الآخر.

ج - نعم، إذا كان ذلك فى متناولى، وفيه مساعدة حقيقة لشخص ما.

٦ - أثناء الحديث مع الآخرين، ذكر أحدهم مصطلحاً أجنبياً لا تعرف معناه، ماذا تفعل؟

أ - لا أهتم.

ب - أحاول فهم معناه من السياق.

ج - أستفسر منه عن المعنى.

٧ - قابلك موقف مشابه لموقف ماض، هل تتخذ القرار نفسه الذى إتخذته من قبل؟

أ - نعم　　　ب - أحياناً　　　ج - لابد من التفكير مرة أخرى

٨ - طلب منك أحد الزملاء فى العمل أن تتعاون معه فى ضرر زميل آخر، وأنت أيضاً، لا تحمل له مشاعر إيجابية، ماذا تفعل؟

أ - أتعاون معه.

ب - لا أتعاون معه، لكننى أبدى له موافقتى على ما سيقوم به.

ج - لا أتعاون معه، وأبدى عدم موافقتى على ما سيقوم به.

٩ - أى الوظائف تختار من بين الوظائف الآتية :

أ - وظيفة سهلة ومتواضعة.

ب - وظيفة صعبة فيها إمتحان لقدراتك.

ج - وظيفة مناسبة لقدراتك وميولك.

١٠ - كم صنفاً من الطعام تختاره فى المطعم؟

أ - صنف واحد   ب - صنفان   ج - ثلاثة أصناف

١١ - أنت تريد مشاهدة برنامج تلفزيونى معين، وأحد أفراد الأسرة يصر على مشاهدة محطة أخرى، ماذا تفعل؟

أ - تصر على رغبتك.

ب - تغلق التليفزيون.

ج - توافق على رغبته هذه المرة، على أن يتركك تشاهد ما تريد فى المرة المقبلة.

١٢ - تحدث معك أحد الأصدقاء مستخدماً ألفاظاً بذيئة.

أ - هل ترد عليه بالألفاظ نفسها؟

ب - هل ترد عليه مستخدماً ألفاظاً مهذبة؟

ج - هل لا ترد عليه، وتترك المكان، ثم تعاتبه فى وقت آخر.

التعليمات

١ - إعط لنفسك درجتين فى حالة الإجابة (ج)

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة (ب)

٣ - إعط صفراً فى حالة الإجابة (أ)

٤ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

• تفسير النتائج

١ - إذا حصلت على ١٧ درجة فأكثر، فأنت لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة بدرجة كبيرة.

٢- إذا حصلت على ١٦-٩ درجات، فأنت لديك قدرة متوسطة على إتخاذ القرارات السليمة.

والسبب فى ذلك هو إنك، فى بعض القرارات، تراعى عناصر القرار الرشيد، وفى بعضها الآخر لا تراعى هذه العناصر.

٣ - إذا حصلت على ٨ درجات فأقل، فأنت لديك قدرة ضعيفة على إتخاذ القرارات السليمة.

معظم قراراتك غير رشيدة، غالباً لا تراعى عناصر القرار الرشيد (السلامة والقبول والتوقيت المناسب والواقعية).

ننصحك بالتروى والهدوء والتفكير قبل إتخاذ أى قرار، سواء أكان مهما أو أقل أهمية.

أستشر المقربين والمخلصين لك حتى يساعدوك فى إتخاذ القرارات السليمة.

وهنا بعض النصائح الأخرى التى قد تفيدك فى هذا الشأن:

١ - كن واضحاً وصريحاً مع نفسك.

٢ - كن عارفاً.

٣ - كن موضوعياً.

٤ - كن دقيق الملاحظة.

٥ - كن مبدعاً.

ثلاثة وعشرون

إختبار الإهتمام بصحتك ومقدار هذا الإهتمام

سؤال نادرا ما نسأله لأنفسنا، فنحن نهرب من هذا السؤال، لأن الإجابة عنه سوف تُسئ إلينا بشكل عام، فغالباً ما نتناول الطعام بكثرة وبطريقة سيئة، ونادراً مانمارس التمارين الرياضية، في معظم الأمور لا نذهب إلى الطبيب إلا عند إشتداد المرض، وعلى مدار اليوم نشرب أكواب الشاى والقهوة بكثرة، ونمارس عادة التدخين بشراهة، أما العناية بالجسم ونظافته فنقوم بها ولكن بشكل غير كامل، ونومنا في كثير من الأحيان أقل من المعدل المطلوب . والقائمة تطول.

«الصحة تاج على رؤوس الأصحاء»، وحتى نهتم بصحتنا لابد من أن نواعى ونطبق النصائح المفيدة الآتية :

١ – الحاجة إلى تطبيق نظام غذائي سليم من حيث الكم والنوع: البالغ يحتاج إلى ٢٤٠٠ سعرة حرارية في اليوم، وعليه تحقيق التوازن النوعي بين المجموعات الغذائية النوعي بين المجموعات الغذائية الآتية: الدهون، والسكريات، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية.

٢ – الحاجة إلى التمارين الرياضية: كل إنسان يحتاج إلى شئ من التمارين الرياضية ليحتفظ بعضلات جسمه في حالة سليمة، وإذا عرفنا إن الجزء الأكبر من أجسامنا يتركب من عضلات، فإننا ندرك أهمية هذه التمرينات، والقدر المناسب منها الذي يحقق شعوراً بالإنتعاش وليس بالإرهارق.

٣ – الحاجة إلى النظافة «النظافة من الإيمان» وهي تحمي الإنسان من كثير من الأمراض، وعلينا العناية بكل أجزاء الجسم، سواء أكانت العينين أم الجلد أم الشعر أم الأظفار أم الأذنين أم الأسنان ... إلخ.

٤ - الحاجة إلى الراحة : النوم خير وسيلة للراحة ويجب أن ينال الإنسان قسطاً كافياً من النوم فى كل يوم، والقدر المناسب من النوم بالنسبة إلى البالغ حوالى ٨ ساعات يومياً، فالشبكة العصبية لدى الإنسان فى حاجة إلى الراحة بالإبتعاد عن النشاط أو الإجهاد.

كما أن النوم يساعد المخ على إستعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة. يقول شكسبير: «النوم أعظم غذاء على مائدة الحياة».

٥ - الحاجة إلى الرعاية الصحية : من العادات الصحية المطلوب إكتسابها فى هذا الخصوص الذهاب إلى المراكز الصحية لإجراء الكشف الصحى العام والفحوصات اللازمة كل ستة أشهر، أو كل سنة على الأكثر، من منطلق أن الوقاية خير من العلاج.

فمعرفة المرض فى بدايته والإكتشاف المبكر له يسهلان علاجه والشفاء منه، فى وقت قصير، وكذلك يجب الذهاب إلى الطبيب مباشرة عند الإحساس بأى ألم، حيث أن الألم نعمة من الله تعمل كإشارة تحذير وإنذار لتشير إلى أن هناك خللاً أو مرضاً لدى الإنسان.

الاستقصاء

حبذا لو تجيب بـ «نعم» أو «أحياناً» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

١ - هل تتناول وجبة الأفطار كل صباح؟

نعم أحياناً لا

٢ - هل غذاؤك بصفة عامة متوازن من حيث النوع والكم؟

نعم أحياناً لا

٣ - هل تحرص على تناول الخضروات والفواكه الطازجة فى وجبة الغداء الرئيسية؟

نعم أحياناً لا

٤ – هل تتناول كثيراً من الوجبات الغذائية فى مطاعم خارج المنزل؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

٥ – هل تشرب الشاى أو القهوة أو النسكافيه بكثرة ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

٦ – هل تدخن السجائر أو البايب أو الشيشة ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

٧ – هل تغسل يديك قبل تناول الطعام ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

٨ – هل تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات يومياً ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

٩ – هل تستحم بشكل منتظم ودورى، وكلما إستدعى الأمر ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

١٠ – هل تمارس بعض التمرينات الرياضية ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

١١ – هل يتناسب وزنك مع طولك وسنك وعمرك ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

١٢ – هل تنام فى المتوسط ٨ ساعات يومياً ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

١٣ – هل تذهب للكشف الدورى العام على جسمك مرة فى السنة ؟

نعم　　　　أحياناً　　　　لا

١٤ - هل تذهب إلى الطبيب مباشرة عند إحساسك بالألم ؟

نعم أحياناً لا

١٥ - إذا مرضت هل تحرص على تناول الدواء بإنتظام، وفى مواعيده المحددة ؟

نعم أحياناً لا

١٦ - هل الصيدلية المنزلية الموجود فى بيتك تحتوى على الأدوية والأسعافات الأولية اللازمة لحالات الطوارئ ؟

نعم أحياناً لا

١٧ - هل تُجَنب نفسك مواقف الشدة والقلق والضغوط التى قد تؤثر فى صحتك؟

نعم أحياناً لا

١٨ - هل تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً ؟

نعم أحياناً لا

١٩ - هل تقرأ كتباً أو مجالات أو مقالات عن الصحة ؟

نعم أحياناً لا

٢٠ - إذا سمعت نصيحة طبية مفيدة لك هل تستفيد منها ؟

نعم أحياناً لا

٢١ - فى رأيك، هل تهمل صحتك بشكل عام ؟

نعم أحياناً لا

• التعليميات :

١ - أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة، عدا الأسئلة ٤، ٥، ٦، ٢١.

٢ - أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفر في حالة الإجابة بـ « نعم» عن الأسئلة ٤ و٥ و٦ و٢١.

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

• تفسير النتائج :

١ - إذا حصلت على ١٥ درجة فاكثر فأنت تهتم بصحتك بدرجة كبيرة، وهذا هو المطلوب منك، إستمر على ما تقوم له ولن تعاني من مشكلات صحية في المستقبل بإذن الله.

٢ - إذا حصلت على ١٤-٨ درجات فأنت تهتم بصحتك بدرجة متوسطة، يرجى مراجعة إجاباتك مرة ثانية لمعرفة الأشياء التي تهتم بها بالنسبة إلى العناية بصحتك.

٣ - إذا حصلت على ٧ درجات فأقل، فأنت لا تهتم بصحتك وتهملها، والنتيجة المتوقعة إما أنك تعاني حالياً، أو ستعاني مستقبلاً، من بعض المشكلات الصحية،وسوف تدرك أهمية الصحة بعد فوات الأوان، ننصحك أن تبدأ من الآن بدلا من الندم بعد ذلك.

غير من عادات الغذاء لديك، مارس بعض التمرينات الرياضية، واهتم بالنظافة الشاملة لجسمك، نم مبكراً وإستيقظ مبكراً، ووفر الرعاية الصحية لنفسك، وأخيراً . نختتم هذا الاستقصاء بقول الله تعالى : ﴿يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ صدق الله العظيم. [سورة الأعراف - آية ٣١].

أربعة وعشرون : إختبار

الرضا عن النفس وعن الحياة

يعتبر رضا الفرد عن حياته، وعمله، الأساس فى تحقيق توافقه النفسى والإجتماعى.

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى موقف أو حالة سارة أو إيجابية ناتجة عن تقييم الفرد لحياته وعمله، أى أن الرضا عن الحياة هو رد فعل عاطفى ناتج عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة.

ويرتبط الرضا عن الحياة والعمل بشكل واضح بالروح المعنوية لدى الفرد، وإرتفاع معدل إنتاجه، ويعبر عن مقدار السرور والقناعة المرتبط بظروف الفرد ووضعه فى الحياة والعمل.

ويتحقق للإنسان الرضا عن الحياة من خلال صفات وسلوكيات نذكر منها: القناعة، الإيمان بالقدر حلوه ومره، حب الناس، عدم النظر إلى ما لدى الناس، السعى والإجتهاد، الأمل فى أن الغد سيكون أفضل الدعاء والصبر.

ويمثل الرضا عن العمل (والذى يطلق عليه الرضا الوظيفى) جزءاً كبيراً من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذى يشغله الفرد يشكل جزءاً مهما فى حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالى ٦-٨ ساعات يوميا) مقارنة بأى نشاط آخر يقوم به الإنسان.

ويتحقق للإنسان الرضا عن العمل من خلال عناصر عدة، منها :

١ - أهمية العمل الذى يقوم به الفرد وتوافقه مع مستواه التعليمى وقدراته ومهارته.

٢ - إحساس الفرد بأن مقدار الأجر الذى يحصل عليه عادل مقارنة بمستوى الجهد الذى يبذله، وبما يحصل عليه الآخرون.

٣ - ما يحققه العمل من تقدير معنوى وأدبى.

٤ - ما يقدمه العمل من حوافز ومكافآت وخدمات.

٥ - إحساس الفرد بتوافر فرص معقولة للترقية.

٦ - ما يوفره العمل من فرص للمشاركة فى صنع القرارات.

٧ - ما يقدمه العمل من سلطة متناسبة مع المهام المسندة.

الاستقصاء

إذا أردت أن تعرف أنك راض عن حياتك وعملك، أجب عن الأسئلة، بكل صراحة، عليك أن تعلم أن أفضل إجابة تقدمها هى التى تصف رأيك أنت من واقع مشاعرك وخبراتك الشخصية فقط.

١ - هل معظم الأشياء التى تفعلها فى الوقت الحالى مُملة ورتيبة وتسبب لك الضجر؟

نعم لا

٢ - عندما تتذكر السنوات الماضية، هل تجد أنك لم تحقق أو تنفذ الأشياء المهمة التى تريدها؟

نعم لا

٣ - هل ترى أنك حققت أشياء عظيمة فى حياتك عما كنت تتوقع؟

نعم لا

٤ - هل تعتبر نفسك تعيش حالياً أفضل سنوات عمرك؟

نعم لا

٥ - هل تشعر بالسعادة فى لوقت الحالى؟

نعم لا

٦ - هل لديك قناعة بأن رزق كل منا محدد ومكتوب؟

نعم لا

٧ - هل تنظر إلى ما لدى غيرك ولا تنظر إلى ما لديك من نعم؟

نعم لا

٨ - هل تؤمن بأن عليك أن تسعى وتجتهد بقدر طاقتك، ثم التوفيق من عند الله؟

نعم لا

٩ - هل روحك المعنوية مرتفعة؟

نعم لا

١٠ - هل يتناسب عملك مع قدراتك ومستواك التعليمى؟

نعم لا

١١ - هل عملك يوفر لك الأجر المناسب والعادل

؟ نعم لا

١٢ - هل يقدرك رؤساؤك ويشجعونك؟

نعم لا

١٣ - يوفر لك العمل فرص معقولة للترقية؟

نعم لا

١٤ - هل تتاح لك فى العمل فرص المشاركة فى صنع القرارات؟

نعم لا

١٥ - هل يوفر لك العمل السلطة والصلاحيات المتناسبة المسندة لك؟

نعم لا.

التعليمات والتفسير:

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الاجابة بـ «لا» عن الأسئلة ١،٢،٧.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ « نعم» عن باقي الأسئلة.

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت راض عن حياتك وعملك بدرجة كبيرة، نظرتك إيجابية، وروحك المعنوية مرتفعة، لديك إقبال على الحياة، تجد نفسك في إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف سواء في الحياة أم في العمل.

* إذا حصلت على ١٠-٦ درجات أنت راض عن حياتك وعملك بدرجة متوسطة، نظرتك تتراوح بين الإيجابية والسلبية، ننصحك بأن تحول نظرتك السلبية إلى إيجابية تجاه حياتك وعملك.

٣ - إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت غير راض عن حياتك وعملك ونظرتك سلبية، روحك المعنوية منخفضة، إقبالك على الحياة والعمل ضعيف، تشعر بأن حياتك وعملك لا يوفران لك ما تنشده أو ما تتوقعه، ننصحك بأن تدخل السرور إلى نفسك، وأن تقبل على الحياة، وأن تجتهد في عملك.

عليك أن ترفع شعار «القناعة كنز لا يفنى»، ولا تحسد الآخرين، وأنظر إلى ما لديك من نعم كثيرة.

خمسة وعشرون

إختبار المقدرة على الصبر

يقدمه لنا د. مدحت أبو النصر، الصبر **Patience** هو التروى والجلد والتأنى، أما الإستعجال والإندفاع والجزع فهى العكس تماماً.

والصبر، أيضاً، هو حبس النفس عن المكروه، والقدرة على إحتمال المشاق لتحقيق الاهداف المطلوبة.

ولقد ذكرت كلمة الصبر في القرآن الكريم ٦٨ مرة نذكر منها، قول الله سبحانه وتعالى : { **وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر (٣)** } [العصر ٣]

{ **يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين** } [سورة البقرة الآية ١٥٣].

ويقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام « الصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء».

وتقول الأمثال الشعبية : «الصبر جميل، والصبر مفتاح الفرج».

مما سبق يمكن أن نقول إن الصبر من صفات الإنسان الناجح، ومن صفات المؤمنين الذين سيكرمهم الله فى الحياة وفى الآخرة.

وقد يفهم البعض الصبر، بمعنى خاطئ على أنه السكون والصمت وإنتظار وقوع الأحداث، أو أنه الإستجابة الضعيفة للظروف وللمشكلات، والتحرك البطئ تجاهها، لكنه عكس ذلك تماما، لأنه يشير إلى إحتمال المشاق مع ضرورة الإستجابة الإيجابية والتحرك الملائم فى الوقت المناسب عند مواجهة الظروف والمشكلات وفى التعامل الفعَّال مع الناس، مع ضرورة الإيمان بأن المشكلات التى تواجه الإنسان هى قدر لا مفر منه، وبلاء من الله لإختبار الإنسان فى إيمانه.

الإستقصاء

ولقياس درجة الصبر لديك أجب عن الأسئلة الآتية بـ « نعم» أو «لا».

١ - عندما تعود من العمل، والغداء لم ينته بعد، هل تاكل أى شئ آخر ؟

نعم لا

٢ - إذا أعدت مائدة الطعام، هل تكون أول من يبدأ الأكل ؟

نعم لا

٣ - هل تأكل وتشرب العصائر والمياه الغازية بسرعة ؟

نعم لا

٤ - عندما تطلب شخصاً ما على الهاتف، هل تنتظر مدة مناسبة حتى يرد عليك؟

نعم لا

٥ - تريد إجراء محادثة هاتفية مُهمة، وأحد أفراد أسرتك مُنهمك فى حديث هاتفى فى أمور تافهة لوقت طويل، هل تنتظر حتى ينتهى من المكالمة بدلاً من تنبيهه ؟

نعم لا

٦ - أنت على موعد، وتأخر الشخص عن موعده بفترة، هل تنتظره بعد إنتهاء هذه الفترة ؟

نعم لا

٧ - تنتظر ضيوفاً لزيارتك فى المنزل، وتأخروا عن موعدهم بفترة، هل لا تتضايق أو لا تغضب ؟

نعم لا

٨ - عندما تدق جرس المنزل لأحد الأقارب أو الأصدقاء، هل تنتظر مدة كافية على الباب ؟

نعم　　　　لا

٩ - هل تقود سيارتك بسرعة ؟

نعم　　　　لا

١٠ - عندما ترى الضوء البرتقالي في إشارة المرور هل تزيد من سرعة سيارتك حتى لا تقف في الإشارة ؟

نعم　　　　لا

١١ - هل يحكم عليك الآخرون بأنك شخص صبور جداً ؟

نعم　　　　لا

١٢ - هل ترى من وجهة نظرك أن السرعة في إنجاز الأعمال سيؤدي حتماً إلى كثير من الأخطاء ؟

نعم　　　　لا

١٣ - هل تؤمن بأن الإنتظار وعدم الإستعجال وحدهما كافيان لحل كثير من المشكلات ؟

نعم　　　　لا

١٤ - صديق لك، أو زميل في العمل يسئ إليك، هل تتركه حتى يتوقف عن ذلك من تلقاء نفسه من دون أن تنبهه ؟

نعم　　　　لا

١٥ - هل تجهز حقيبة السفر قبل موعد سفرك بمدة أكثر من اللازم ؟

نعم لا

١٦ - عند سفرك، هل ذهب إلى المطار قبل ساعتين من موعد إقلاع الطائرة؟

نعم لا

١٧ - إذا حدد لك الخياط موعداً لتسليم بدلة جديدة، هل تتصل به أو تذهب إليه قبل الموعد المحدد؟

نعم لا

١٨ - هل تعتقد بأن الحظ هو السبب الرئيسى فى نجاح الآخرين؟

نعم لا

التعليمات والتفسير

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ«لا» عن الأسئلة: ١ ، ٢ ، ٣ ، ٩، ١٠ ، ١٧.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ« نعم» عن باقى الأسئلة.

٣ - إجمع درجاتك.

* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت صبور أكثر من اللازم، تفهم الصبر بشكل خاطئ، وهذا يمثل جانب ضعف فى شخصيتك، لابد لك من زيادة معدل السرعة والحركة فى حياتك، وعدم إنتظار الأحداث، بل لابد من أن تواجه المواقف والظروف والمشكلات بشكل إيجابى وفعال.

* إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت صبور بالشكل المطلوب، إستمر على ما أنت فيه .. فالصبر نعمة حافظ عليها.

إذا حصلت على ٦ درجات فأنت غير صبور، وغالباً ما يطلق عليك الآخرون بأنك مندفع ومتهور ومتسرع وعجول، من المحتمل أن تعاني من مشكلة ضغط الدم المرتفع ومن الإنفعال الزائد وضغوط الحياة والعمل، وهذا سيؤثربالسلب في حياتك وصحتك . ننصحك بشئ من الهدوء والتريث و التروي، فالصبر عادة سلوكية يمكن اكتسابها بالتعلم والتعليم والممارسة.

ستة وعشرون

إختبار المقدرة على التواضع

حين يتعامل الناس مع بعضهم بعضاً بالتواضع تسود بينهم المودة والمحبة وتزول من حياتهم العداوة والبغضاء.

لقد خلق الله آدم من طين .. فإذا تأمل الإنسان أصل خلقته، تواضع ولم يتعال على خلق الله.

يقول الله تعالى في التواضع ﴿ محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم ﴾ [سورة الفتح - آية ٢٩].

ويقول الرسول ﷺ : «إن الله أوحي إلي أن تواضعوا ولا يبقي بعضكم علي بعض».

فالتواضع فضيلة اخلاقية تعني عدم التكبر أو التعالي أو الغرور أو احتقار الناس والسخرية منهم. والسخرية تؤدي إلى انتشار البغضاء بين الناس، وإذا كان هناك مجال للتفاضل بين الناس فبتقوى وطاعة الله لا بالحساب والأنساب.

ولقد حرم الإسلام الكبر. وتوعد الله المتكبرين. يقول الله تعالى: ﴿ سأصرف عن آياتي الذين يتكبرون في الأرض بغير الحق ﴾ [سورة الاعراف - آية ١٤٦].

ويقول الرسول ﷺ «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر».

وقد يفهم البعض خطأ أن الاعتزاز بالنفس (من دون غرور) والتزين والتجميل والاعتناء بالثوب (من دون إسراف) من أشكال الكبر.

الاستقصاء

إذا اردت أن تعرف أنك متواضع أو متكبر، أجب بكل صدق عن هذا الاستقصاء، من خلال الرد ب « نعم » أو «لا» علي الاسئلة:

١ – عندما يصافحك الآخرون باليد هل تقف لمصافحتهم ؟

نعم   لا

٢ – هل ترد السلام على الشخص الآخر إذا كان ذا مكانة أقل منك بكثير، أو كان عاملاً فقيراً ؟

نعم   لا

٣ – هل تلقى السلام عند دخولك أى مكان ؟

نعم ✓   لا

٤ – هل توافق على أن الناس سواسية كأسنان المشط ؟

نعم ✓   لا

٥ – هل تحتقر الفقراء والمساكين ؟

نعم   لا ✓

٦ – هل تصاحب أصحاب المناصب العالية فقط ؟

نعم   لا ✓

٧ – هل تستخدم بعض الألفاظ غير المحببة عند معاملة الخادمة أو أحد العمال ؟

نعم   لا ✓

٨ – هل تقلل من شأن الحرف اليدوية التى يعمل فيها بعض الناس ؟

نعم　　　　لا √

٩ –هل تهمل الآخرين فى حالة عدم الحاجة إليهم ؟

نعم　　　　لا √

١٠ – فى أحد الموضوعات كان الرأى الصحيح مختلفا مع ما تراه، هل ترفض ذلك ؟

نعم　　　　لا √

١١ – هل تزهو بنفسك عند تحقيك أى نجاح ؟

نعم √　　　　لا

١٢ – هل تزهو بنفسك عند حصولك على جائزة أو ميدالية ؟

نعم √　　　　لا

١٣ – هل يقول عليك الناس أنك مغرور ؟

نعم　　　　لا √

١٤– هل تحب أن يناديك الناس بوضع لقب أو أكثر قبل اسمك ؟

نعم　　　　لا √

١٥ – عند مقابلتك لأى شخص جديد لا يعرفك، هل تسرد له ألقابك وحسبك ونسبك ؟

نعم　　　　لا √

١٦ – هل تضع لافتة على باب منزلك موضحاً فيها إسمك ويسبقه بعض ألقابك ؟

نعم　　　　لا √

١٧ - هل تضع لافته علي باب مكتبك أو علي مكتبك في العمل، توضح فيها إسمك ويسبقه بعض ألقابك ؟

نعم لا

١٨- هل وصفك أحد في يوم من الأيام بالعجرفة أو أن أنفك مرفوع في السماء ؟

نعم لا

التعليمات

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الاجابة بـ « نعم» عن الأسئلة من ١ إلى ٤.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الاجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ٥ إلى ١٨.

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج :

* إذا حصلت على ١٢ درجة فاكثر، فأنت شخص متواضع بدرجة كبيرة إستمر على ذلك، من دون أن تقلل من شأنك أو إعتزازك بنفسك.

* إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت شخص متواضع بدرجة متوسطة، تحتاج إلى أن تطبق التواضع وتجعله مبدأ عاما لك فى جميع المجالات والمعاملات ومع مختلف الناس.

* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل فأنت شخص غير متواضع، بل ومتكبر ومغرور ولا تهتم بالناس وتتعالى عليهم، بلا شك أنت تخسر الناس وتفقد حبهم، حاول أن تتعامل مع جميع الناس بمودة وتقبل وإحترام.

ضع لافتة أمامك فى الحياة وفى العمل وفى المنزل تقول «من تواضع لله رفعه ومن تكبر خفضه»، حتى تتذكر هذه الفضيلة الإنسانية الممتازة دائماً، حاول بعد ذلك تحويل هذه الحكمة إلى سلوك، وسوف تنجح إذا أردت.

سبعة وعشرون : إختبار المقدرة على التفاؤل والتطلع لمستقبل مشرق

أثبتت البحوث التى أجرتها بعض كليات الطب الأمريكية على قطاعات مختلفة من الناس، أجريت لهم إختبارات نفسية وطبية، أن المتشائمين الذين ينظرون إلى الدنيا بمنظار أسود أكثر تعرضاً للإصابة بإرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، من نظرائهم الذين لا يحملون للدنيا ومصائبها هماً ولا فكراً، ولذلك تكونت جمعيات وأندية مختلفة للترقية عن أعضائها، يتاح لهم الاشتراك فى برامج إجتماعية وفكاهية وترويحية .. ينسون فيها مشكلات الدنيا وهمومها.

أما المتفائلون فيؤمنون بالقدرة خيره وشره، وينظرون إلي الحياة نظرة إيجابية .. ويدركون أن مملوءة بالمشكلات التى لابد من مواجهتها.

المتفائلون، أيضاً هم الذين يلجأون إلى الله دائماً لمساعدتهم فى معركة الحياة، فيكفيهم شرور الناس وحقدهم.

وينصحنا تاج الدين هلا فى مقاله عن « الابتسامة للحياة» بقولة . هون عليك نفسك، ولا تحمل الدنيا أكبر همك، وغاية أملك، فالأيام يوم لك ويوم عليك، إن أقبلت عليها أدبرت عنك، وأن أعرضت عنها جاءتك طائعة مختارة، ازهد فى الدنيا يحبك الله، وازهد فى ما عند الناس يحبك الناس.

وحتى تكون متفائلا ننصحك بالآتى :

١ - الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب، يقول الرسول ﷺ : «تبسمك فى وجه أخيك صدقة».

٢ - دع التكشير والعبوس حتي لا تزداد تجاعيد وجهك، تصبيه الشيخوخة قبل الأوان.

٣ - الأمل في الغد، وبأنه سيكون أفضل من الأمس، قال الله تعالى : ﴿ سيجعل الله بعد عسر يسرا ﴾ [سورة الطلاق - آية ٧].

٤ - السكينة والمودة والرحمة : يقول الله تعالى : ﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ [سورة الروم - آية ٢١].

٥ - الدعاء : قال الله تعالى : ﴿ وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان ﴾ [سورة البقرة - آية ١٨٦].

٦ - التوكل على الله والإيمان بالقضاء والقدر : قال الله تعالى : ﴿ قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون ﴾ [سورة التوبة - آية ٥١].

الاستقصاء

إذا أردت أن تعرف هل أنت متفائل أو متشائم، أجب عن الأسئلة الآتية بصراحة، ثم اقرأ تفسير النتائج لتعرف الإجابة.

١ - عندما تواجهك مشكلة، هل :

أ - ترى أنه يوجد حل لها. ب - ترى أنه لا يوجد حل لها.

٢ - الناس لديك :

أ - معظمهم طيبون. ب - معظمهم سيئون.

٣ - هل وجهك مبتسم في معظم الأحيان؟

أ - نعم ب - لا

٤ - الدنيا عندك فى معظم الأحيان :

أ - حياة مملوءة بالتجارب والخبرات الجيدة والسيئة.

ب - حياة سوداء مظلمة سيئة.

٥ - الهموم لديك :

أ - شئ طبيعى، ولابد من التحرك للتقليل منها.

ب - كثيرة ومستمرة.

٦ - الحياة لديك :

أ - أحياناً مملوءة بالمشكلات وأحياناً أخرى مبهجة.

ب - مملوءة بالمشكلات.

٧ - وقت الفراغ لديك :

أ - تشغله بطريقة مفيدة ومفرحة. ب - لا يوجد وقت فراغ.

٨ - عندما تسمع فكاهة هل :

أ - تضحك عليها ب - لا تضحك عليها.

٩ - هل تلجأ إلى الله بالدعاء عند مواجهة مشكلة ما؟

أ - نعم ب- لا

١٠ - هل تؤمن بالقضاء والقدر؟

أ - نعم ب - لا

١١ - هل ترى أن الغد يمكن أن يكون أفضل من الأمس واليوم؟

أ - نعم ب - لا

١٢ - هل تثق فى نفسك بأنك ستحقق مستقبلاً باهراً؟

أ - نعم ب - لا

١٣ - هل يقول الآخرون عليك إنك من المتفائلين؟

أ - نعم ب- لا

١٤ - هل تشعر بأن وجهك يعطى إنطباعاً بأنك أكبر سنا مما أنت عليه"

أ - نعم ب- لا

١٥ - هل تشعر بالندم كثيراً على أفعال قمت بها فى حياتك؟

أ - نعم ب - لا

١٦ - هل ترى نفسك من المتشائمين؟

أ - نعم ب - لا

١٧ - هل تحمل على عاتقك هموم الغد، وتفكر كثيراً فى المستقبل بشكل قلق؟

أ - نعم ب - لا

١٨ - هل تتذكر، غالباً، الأشياء التى فشلت فيها ولا تتذكر الأشياء التى نجحت فيها؟

أ - نعم ب - لا

١٩ - هل تعانى من إرتفاع ضغط الدم أو أى مرض فى القلب؟

أ - نعم ب - لا

التعليمات :

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ « نعم» على الأسئلة من ١-١٢.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١٤-١٩.

٣ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج :

* إذا حصلت على ١٤ درجة فاكثر، فأنت متفائل، مقبل على الحياة، ترسم على وجهك الابتسامة، أي مشكلة تواجهك تعرف أن لها حلا .. الدنيا لديك ليست أكبر همك ولا غاية أملك، تفكر في المستقبل من دون أن تخسر الحاضر، الهموم لديك لا تستمر طويلاً، ويساعدك في ذلك توكلك على الله والإيمان بالقضاء والقدر، ومواجهتك الفعالي لهذه الهموم.

* إذا حصلت على ١٣ إلى ٧ درجات فأنت متفائل بدرجة متوسطة، وأن كنت في بعض المواقف والأوقات تعاني من التشاؤم، راجع الاستقصاء لمعرفة هذه المواقف.

* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل فأنت متشائم تحمل هموم الدنيا، تلبس نظارة سوداء ترى بها الحياة والناس، تعاني من الخوف والقلق وقلة النوم، وجهك عليه التكشير والعبوس، لا تعيش في سلام مع نفسك.

ننصحك بأن تبتسم للحياة وللناس، إجعل تخطيطك للمستقبل متعة تحقيق الأحلام والطموحات، وليس هما في الليل والنهار.

نختتم اللاستقصاء بصفات الرسول # : حيث كان الرسول يعجبه الفأل (البشارة) الحسن، ويكره الطِيرةَ (التشاؤم).

ثمانية وعشرون : إختبار

العمل للمستقبل والتخطيط له

يقال إن «الفشل في التخطيط .. هو التخطيط للفشل»، ولا يغرب عن بال أحد أهمية التخطيط للمهام والمشروعات كافة.

إن التخطيط مهم جداً للإنسان، وهو عكس العشوائية والعفوية والارتجال وعدم النظام.

إستخدام الانسان منذ نشأته أسلوب التخطيط للتغلب على مشكلة الموارد المحدودة أمام الحاجات المتعددة.

ولعل أول تجربة للتخطيط تناقلها التاريخ تلك التى قام بها سيدنا يوسف عليه السلام فى تفسير حلم فرعون مصر، وتوزيعه للمحصول بين سنين العجاف وسنين الرواج، فالتخطيط هو بوصلة تحديد الاتجاه المرغوب والمرسوم، لا نجاح الاعمال والانجازات؛ وهو الدليل نحو المستقبل، وصولا إلى الأهداف المطلوبة.

إن التخطيط عملية مقصودة وواقعية تتضمن إحداث حالة من التوازن بين عناصر ثلاثة هى : الهدف والموارد، وفى أقصر وقت مستطاع .. ما يعنى أن التخطيط عملية تتضمن توقع الأحداث المستقبلية ولعمل على الإستعداد لها، وبالتالى يكون عنصر الزمن فى مصلحتنا، بلا من إتباع أسلوب الانتظار والملاحظة والذى يكون فيه عنصر الزمن فى مصلحة المشكلات.

إذا أردت أن تعرف إن كنت تخطط لمستقبلك، أجب عن الإستقصاء الآتى بكب صراحة.

الاستقصاء

أجب عن الأسئلة بـ «نعم» أو «لا».

١ – هل أعددت خطة أو برنامجاً مبدئياً للأشياء لما ستقوم به الشهر المقبل؟

نعم		لا

٢ – هل أعددت خطة أو برنامجاً مبدئياً لكيفية قضاء الاجازة الصيفية المقبلة؟

نعم		لا

٣ – هل تضع أولويات لأهدافك في الحياة؟

نعم		لا

٤ – هل تضع أولويات للأعمال التي يجب أن تقوم بها عملك؟

نعم		لا

٥ – وأنت طالب، أو عندما كنت طالباً، هل تضع جدولا للمذاكرة؟

نعم		لا

٦ – هل تؤمن بالمثل القائل : «اصرف ما في الجيب، يأتيك ما في الغيب»؟

نعم		لا

٧ – هل تضع ميزانية لنفسك؟

نعم		لا

٨ – هل تضع أو تشارك في وضع ميزانية لأسرتك؟

نعم		لا

٩ – هل تدخر جزءا من دخلك للزمن؟

نعم		لا

١٠ – هل تتصدق على الفقراء والمساكين؟

نعم لا

١١ – هل تجتهد فى عملك وتقوم به على خير وجه؟

نعم لا

١٢ – هل تهتم بمسألة تربية الأبناء التربية السليمة؟

نعم لا

١٣ – هل الوقت لديك مورد مهم وثمين وتُقدر قيمته؟

نعم لا

١٤ – عندما تقابلك مشكلة، هل تفكر فيها بهدوء، وتحاول حلها بشكل علمى سليم؟

نعم لا

١٥ – هل أنت مشترك فى نظام التأمينات الصحى؟

نعم لا

١٧ – هل تشترى فى أول كل سنة مفكرة أو مخططا للعام الجديد؟

نعم لا

١٨ – عند تحقيق هدف أو إنجاز عمل معين، هل تجمع البيانات والمعلومات اللازمة والمرتبطة؟

نعم لا

التعليمات والنتائج :

١ - إعط نفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ « نعم» عن جميع الأسئلة، عدا السؤال رقم (٦) فأعط لنفسك درجة عند الإجابة بـ «لا».

٢ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

* إذا حصلت على ١٢ درجة فأكثر، فأنت شخص تخطط لمستقبلك بدرجة كبيرة.

* إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت شخص تخطط لمستقبلك بدرجة متوسطة، بحيث تخطط فى بعض الأمور، ولا تخطط فى أمور أخرى، ننصحك بأن تُعمم مهارتك فى التخطيط على جميع الأمور.

* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت شخص لا تخطط لمستقبلك، ليس لديك مهارات التخطيط، حياتك تتصف بالعشوائية والعفوية وعدم النظام والتخبط.

ننصحك بأن تشترك فى دورة تدريبية أو أكثر عن مهارات التخطيط، وأن تقرأ بعض الكتب التى تتناول موضوع التخطيط وأهميته ..

تسعة وعشرون : إختبار

إكتشاف الذات العدوانية

العدوان Aggression هو أى أذي بدني أو مادى أو معنوى يلحقه شخص بآخر، أو بنفسه هو شخصياً.

ومن الأسباب الرئيسية للسلوك العدواني الإحباط، الإكتئاب، التوتر، القلق، الغيرة، الحقد، أسلوب المعاملة المتشدد أو المتساهل جداً من جانب الآخرين.

ولضبط السلوك العدواني يحدد د. محيى الخطيب أساليب عدة منها :

١ - التأكد على حب الآخرين والتسامح معهم.

٢ - إذكاء روح التعاون ومساعدة الآخرين.

٣ - إثابة السلوك غير العدواني.

٤ - تقديم العقاب المناسب للسلوك العدواني.

٥ - توفير فرص متنوعة وجذابة لشغل أوقات الفراغ بأنشطة تحتاج إلى بذل مجهود كبير بما ينفس عن الشخص العدواني الغضب الذى يعاني منه، ومن أمثلة الأنشطة كرة القدم والجودو والكاراتية.

الاستقصاء والتفسير

إذا أردت أن تعرف هل أنت عدواني أم لا؟ أجب على الأسئلة الآتية:

١ - هل تحب مشاهدة أفلام العنف؟

نعم　　　　لا

٢ - هل تحب مشاهدة برامج المصارعة الحرة والملاكمة؟

نعم　　　　لا

٣ - هل تحب اللون الأحمر؟

نعم لا

٤ - هل تقوم بضرب الآخرين عندما يشتد الخلاف معهم؟

نعم لا

٥ - هل تتشاجر كثيرا مع الآخرين؟

نعم لا

٦ - هل تُحَطم الأشياء التى أمامك فى لحظات غضبك؟

نعم لا

٧ - هل أنت كثير الخصام مع الآخرين؟

نعم لا

٨ - هل تجد متعة فى نصب شراك للآخرين؟

نعم لا

٩ - هل تتصرخ فى وجه الآخرين عند إختلافك معهم؟

نعم لا

١٠ - هل تَسُب الآخرين فى سرك عندما تتضايق منهم؟

نعم لا

١١ - هل تسب الآخرين علنا عندما تتضايق منهم؟

نعم لا

١٢ - هل تشعُر بالغيرة كثيراً من الآخرين؟

نعم لا

١٣ - هل تحب أن تنتقد الآخرين؟

. نعم لا

١٤ - هل تسخر من الآخرين وتتهكم عليهم؟

. نعم لا

١٥ - هل تقوم بمعاييرة الآخرين وتذكر عيوبهم عندما تكون غاضباً منهم؟

نعم . لا

١٦ - هل تُحطم ممتلكات الآخرين فى لحظات غضبك منهم؟

. نعم لا

١٧ - هل تسرق أو تحطم سراً ممتلكات الآخرين الذين تحمل لهم مشاعر بغيضة؟

. نعم لا

١٨ - هل تسامح الآخرين إذا أخطأوا فى حقك؟

. نعم لا

التعليمات :

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ « نعم» عن جميع الأسئلة، عدا السؤال الأخير (رقم ١٨) فاعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة عنه بـ «لا».

٢ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

* إذا حصلت على ١٢ درجة فاكثر فانت شخص عدوانى بدرجة كبيرة، نقترح عليك أن تفهم أسباب العدوان لديك، ومحاولة التغلب عليها، ومنا بعض النصائح فى هذا الخصوص :

أ - الإبتعاد من المشاجرات والخلافات.

ب - إحترامم ملكية الآخرين.

ج - شغل أوقات فراغك بشكل إجتماعى ومفيد.

د - عدم قراءة مجلات أو كتب تتناول موضوعات تدور حول العنف والعدوان والجريمة.

* إذا حصلت على ١٢-١٧ درجات فأنت شخص عدوانى بدرجة متوسطة، نقترح عليك الاستفادة من النصائح السالف ذكرها.

* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت شخص غير عدوانى، أنت إنسان إجتماعى تحترم الاخرين وتحافظ على ملكيتهم، وشخص هادئ ولا يخافك الآخرين.

ثلاثون : إختبار

إكتشاف جوانب من شخصيتك

إشتقت كلمة شخصية في اللغة العربية من «شخص»، وتشير المعاجم إلى أن الشخصية هي صفات تميز شخصاً من غيرة.

أما مصطلح الشخصية **Personality** فى اللغات الأوروبية فيرجع إلى الكلمة اللاتينية التى كانت متداولة فى العصور الوسطى وهى **Persona** التى كانت تستخدم لتشير إلى القناع الذى كان يلبسه الممثلون على المسرح، ومع مرور الزمن أطلق هذا اللفظ على الممثل نفسه أحياناً، وعلى الأشخاص بعامة أحياناً أخرى، وربما كان ذلك أساس قول شكسبير «إن الدنيا مسرح كبير، وإن الناس جمعياً ليسوا سوى ممثلين على مسرح الحياة».

ثم تطور المصطلح، كما يقول الدكتور أحمد محمد عبد الخالق، لبشير إلى الفرد كما يبدو للأخرين، والصفات المميزة له، فيقال : فلان ذو شخصية قوية: بمعنى أنه ذو صفات متميزة وإرادة وكيان مستقلين.

وهناك طرق عدة لقياس الشخصية الانسانية منها ما هو غير علمى مثل : دراسة تضاريس الجمجمة ،الفراسة، ودراسة خط اليد، ومنها ما هو علمى مثل :المقابلات والمقاييس والاحتبارات العلمية.

والاستقصاء الذى نقدمه يحاول بطريقة بسيطة جدا أن يساعدك فى التعرف إلى شخصيتك وبعض الصفات المميزة لديك، وهذا قد يعينك فى معرفة الصور التى كونها الآخرون عنك، وأى الجوانب يجب عليك تعديلها حتى تصبح شخصيتك قوية ومؤثرة وجذابة.

الآتى بعض سمات الشخصية القوية :

* درجة ذكاء عالية أو متوسطة.

* قدرات عقلية سليمة (مثل : التفكير، التخيل، التفسير، التذكر ...).
* إتزان إنفعالى.
* إرادة قوية.
* قدرة على التوافق مع البيئة المحيطة
* التروى فى الأمور وليس الاندفاع.
* الجاذبية الشخصية
* المعرفة.
* تكوين علاقات جيدة مع الآخرين.
* القدرة على إقناع الآخرين.

الاستقصاء

ضع علامة (صح) أمام «نعم» أو «إلى حد ما» أو «لا» لكل عبارة من العبارات الآتية :

١ - القدرة على التفكير السليم والمنطقى.

نعم ✓ إلى حد ما لا

٢ - ترتيب الافكار وترابطها.

نعم ✓ إلى حد ما لا

٣ - القدرة على التعليم من الخبرة.

نعم ✓ إلى حد ما لا

٤ - القدرة على إقناع الآخرين.

نعم إلى حد ما ✓ لا

٥ - القدرة على التأثير فى الآخرين.

نعم إلى حد ما لا

٦ - الاتزان الإنفعالى.

نعم إلى حد ما لا

٧ - أهداف واقعية فى الحياة.

نعم إلى حد ما لا

٨ - إتساع الأفق والألمام بالثقافة.

نعم إلى حد ما لا

٩ - إتصال فعال مع الآخرين.

نعم إلى حد ما لا

١٠ - درجة معقولة من تقويم الذات (إستبصار).

نعم إلى حد ما لا

١١ - موضوعية فى الحكم على الأشخاص.

نعم إلى حد ما لا

١٢ - موضوعية في الحكم على الأمور.

نعم إلى حد ما لا

١٣ - شعور كاف بالأمن.

نعم إلى حد ما لا

١٤ - رغبات جسدية غير مبالغ فيها، مع القدرة على إشباعها فى صورة مقبولة.

نعم إلى حد ما لا

١٥ - التخطيط لمعظم الأمور.

نعم ✓ إلى حد ما لا

١٦ - قدرة على تحمل المسئوليات.

نعم ✓ إلى حد ما لا

١٧ - اتقان تنفيذ المهام المطلوبة.

نعم ✓ إلى حد ما لا

١٨ - الرؤية المتكاملة للأشياء (النظرة متعددة لأبعاد).

نعم إلى حد ما ✓ لا

١٩ - التصرف المناسب في المواقف المختلفة.

نعم إلى حد ما ✓ لا

٢٠ - الطلاقة في الحديث.

نعم ✓ إلى حد ما لا

التعليمات:

١ - إعط لكل اجابة بـ « نعم» درجتين.

٢ - إعط لكل إجابة بـ «إلى حد ما» درجة واحدة

٣ - إعط لكل إجابة ب «لا» صفرا.

٤ - اجمع درجاتك .

تفسير النتائج

* إذا حصلت علي ٤٠ - ٣٦ درجة ، فأنت ذو شخصية قوية وسوية ومتوافقة وناجحة.

* إذا حصلت علي ٢٧ -٣٢ درجة فأنت شخصية قوية بدرجة متوسطة وسوية ومتوافقة بدرجة ما وتحقق النجاح بعد فترة.

* إذا حصلت علي ٣٢ - ٢٨ درجة، فأنت نوشخصية ضعيفة في التوافق مع الآخرين، والفشل في حياتك أكثر من النجاح الذي تحققه.

* إذا حصلت علي أقل من ٢٨ درجة فأنت نو شخصية ضعيفة جداً، وغير سوية، تجد صعوبة شديدة في التوافق مع الآخرين، تعاني، بلا شك من الإحباط بحكم مواقف الفشل العديدة التي تقابلك، علما بأنك تسهم بدور رئيسي فيها.

أخيراً، كل منا يريد أن يكون ذا شخصية قوية. وحتي تحقق ذلك لابد من أن تبذل الجهد والوقت حتي نمتلك صفات أو سمات الشخصية القوية، تلك التي تمت الإشارة إليها، سواء في المقدمة أو في الإستقصاء .

علينا أن نحاول مرات عدة، وأن نستمر في المحاولة حتي نكتسب هذه الصفت أو السمات، «فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس «كما قال الزعيم الوطني المصري مصطفي كامل .

يقول الله سبحانه وتعالي : ﴿ إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ﴾ [سورة الرعد- آية ١١] .

واحد وثلاثون : إختبار

الشعور بالاكتئاب ومقدار الاكتئاب

الاكتئاب **Depression** هو شعور بالأحباط والحزن والتعاسة، تزداد نسبته ومدته لدى الشخص المكتئب على الفترة المعتاد، وإن أن فرداً سويا تعرض لمثل هذه الواقعة لاستجاب لها بدرجة أخف من الإنفعال.

ويقول د. عادل صادق، أستاذ الصحة النفسية أن الشخص المكتئب هو إنسان أميل فى مزاجة العام إلى الاحساس المستمر بالحزن وهبوط المعنويات وإفتقاد الرغبة والحماسة للكثير نت الأشياء التى تثير إهتمام الناس.

من الأسباب الرئيسية للإكتئاب .

١ - الاحساس بعدم القدرة، وبأن الظروف الخارجية تفعل بالإنسان ما تريد.

٢ - عدم تشجيع أو مكافأة الشخص عند نجاحه أو أدائه للعمل بشكل جيد.

٣ - التوقعات السلبية الناتجة عن تبنى إعتقادات خاطئة حول النفس والآخرين والعالم والمستقبل.

وللإكتئاب أعراض عدة منها : الحزن أو الكآبة، والشعور بالفشل، والتشاؤم الشعور بالذنب، والملل، والقلق، واضطراب الشهية والنوم.

ويضيف ريتشارد سوين، أستاذ علم النفس، أعراضا أخرى للاكتئاب، هى الشعور بالوحدة، الشعور بالوهن أو الخمول، الشعور بالضيق، تشتت الانتباه، مشكلات النوم.

وللتغلب على الاكتئاب يمكن القيام بأكثر من إجراء علاجى مثل :

١ - تدعيم الثقة فى النفس، وفى القدرة على تسير الأمور.

٢ - تشجيع ومكافأة الشخص عند إظهار الاستجابات المناسبة.

٣ - تعديل الافكار السلبية والاعتقادات الخاطئة من خلال الحوار العقلاني والاستناد إلى المنطق.

٤ - مصاحبة المخلصين والمتفائلين والسعداء.

٥ - تطوير مهارات مواجهة المشكلات.

يضيف ريتشارد سوين أساليب علاجية أخرى هي :

١ - بث الطمأنينة في نفس الشخص المكتئب.

٢ - ابعاده عن الظروف البيئية الضاغطة.

٣ - العلاج بالعمل والترويح.

٤ - وقف الإفراط لدى المكتئب فى الاجترار الفكرى.

إذا أردت أن تعرف درجة الاكتئاب لديك، أجب عن الاستقصاء الآتى بـ « نعم» أو «لا».

١ - هل تشعر بخيبة الأمل فى تحقيق وضع أفضل فى المستقبل؟

نعم لا

٢ - عندما تنظر في المرآة، هل ترى نفسك غير مبتسم، وتجاعيد وجهك تدل على إنك أكبر من سنك؟

نعم لا

٣ - عندما تقوم بعمل ما، هل تشعر بالإجهاد بسرعة؟

نعم لا

٤ - هل شهيتك نحو الأكل قد قلت؟

نعم لا

٥ – فى معظم الوقت، هل تكره نفسك؟

نعم لا

٦ – فى معظم المواقف، هل تكره الناس وتكن لهم مشاعر سلبية؟

نعم لا

٧ – هل تجد صعوبة شديدة فى إتخاذ القرارات؟

نعم لا

٨ – هل تجد صعوبة فى النوم؟

نعم لا

٩ – هل تشعر بالحزن معظم الوقت؟

نعم لا

١٠ – هل تشعر بالملل أغلب وقتك؟

نعم لا

١١ – هل تشعر بعدم الاستقرار فى حياتك؟

نعم لا

١٢ – هل أنت راض عن أسلوب حياتك؟

نعم لا

١٣ – هل أنت غير راض عن عملك؟

نعم لا

١٤ – هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟

نعم لا

١٥ – هل تبدو إمارات الألم إذا وجه لك أقل نقد أو لوم؟

نعم		لا

١٦ – عندما تعود بذاكرتك إلى الوراء، هل تتذكر الأحداث المؤلمة وغير السارة فقط؟

نعم		لا

١٧ – هل تشعر بأنك فشلت أكثر من المحيطين بك؟

نعم		لا

١٨ – هل تعتبر نفسك غير سعيد في حياتك؟

نعم		لا

١٩ – هل تعتبر نفسك غير سعيد في عملك؟

نعم		لا

٢٠ – هل تنظر إلى المستقبل في معظم الأحيان بنظارة سوداء؟

نعم		لا

٢١ – هل تشعر بالحسد والحقد على من هم أفضل وضعا منك؟

نعم		لا

التعليمات والتفسير:

١ – إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» على جميع الأسئلة.

٢ – إجمع درجاتك عن الأسئلة.

* إذا حصلت على ١٥ درجة فاكثر فأنت مكتئب بدرجة كبيرة، ومن الحكمة أن تطلب المساعدة من الآخرين، وتسعى إلى العلاج لدى إختصائي نفسي أو إجتماعي، وإن رجعت إلى أسباب إكتئابك لوجدت معظمها بسيطة وواهية وتفتقد المنطق، ولو عرف الانسان أن مشكلاته إنما هي إختبار وإبتلاء من الله لاستراح.

* إذا حصلت على ١٤-٨ درجات فأنت مكتئب بدرجة متوسطة، نقترح عليك أن تطبق مزيداً من الإجراءات التي قدمناها في الاستقصاء لعلاج حالة الاكتئاب.

* إذا حصلت على ٧ درجات فأقل فأنت غير مكتئب، ننصحك بالاستمرار على ما أنت فيه.

إثنان وثلاثون : إختبار

معرفة درجة التوتر

إن التوتر العصبي غالباً ما يكون نتيجة الكثير من عاداتنا السيئة، وفي وسعنا في أحيان كثيرة التخفيف منه بمراجعتنا لهذه العادات بين آن وآخر، وفيما يلي إختبار سهل يمكن أن يساعد على مراجعة عاداتك الشخصية للتأكد من صحتها أو عدم صحتها . نعم – لا – أحياناً.

الاسئلة	نعم	لا	احيانا
١. هل اتمدد بقصد الراحة مرة في اليوم على الاقل بين ساعة نهوضي من النوم وساعة نومي؟	١٥	٠	٥
٢. اقضي على الاقل ٥ دقائق يوميا فوق مقعد ما واسترسل في التامل الهادئ؟	١٥	٠	٥
٣. اضطرب عاطفيا عندما يفوتني موعد ما مثلاً؟	١٥	٠	٥
٤. اسير في الهواء الطلق كيلومترين على الاقل يومياً؟	١٥	٠	٥
٥. انا اول من يفرغ من الاكل عندما اتناول الطعام مع الاخرين؟	١٥	٠	٥
٦. اقنع نفسي يوميا بانني أحيا الحياة بدرجة معقولة؟	١٥	٠	٥
٧. انهض باكرا لكي يتاح لي الوصول الى مقر عملي ومدرستي أو جامعتي دون تاخير ودون تسرع؟	١٥	٠	٥
٨. انال قسطاً كافياً من الراحة اثناء الليل؟	١٥	٠	٥
٩. انسى مشاكل العمل او الدرس المثيرة لدى عودتي الى البيت؟	١٥	٠	٥
١٠. اجلس مسترخيا عندما احضر فيلما سينمائيا او أصغي الى برنامج اذاعي؟	١٥	٠	٥
١١. اتكلم بهدوء واتزان عندما لا يكون الحديث السريع ضرورياً؟	١٥	٠	٥
١٢. اشترك مع رفاق سعداء ومسترخين؟	١٥	٠	٥
١٣. اخصص الجزء الاكبر من يوم واحد في الاسبوع لوسائل الاستجمام التي استمتع بها؟	١٥	٠	٥
١٤. اقوم بعملية تنفس عميق؟	١٥	٠	٥
١٥. احسن قصداً فعاليتي بحيث يتسع امامي الوقت لممارسة الهوايات؟	١٥	٠	٥
٦. افعل شيئاً تجاه قلق ما بدلاً من الاستسلام والخوف منه؟	١٥	٠	٥
المجموع			

• النتيجة :

إن تسجيل ٥٠ نقطة أو أقل فى هذا الاختبار هو سبب للتوقف والترمل والدراسة الأعمق لتوترك العصبى، أما إذا سجلت ٩٥ نقطة فأنت بلا شك طبيعى كأى إنسان فى سنك من حيث التوتر العصبى، إلا أن الرقم المثالى الذى يمكن أن يسجله الانسان المتحرر من التوتر هو ٢٤٠، وليس أن يسجل الواحد منا هذا الرقم إذا كان يعرف يحيا حياة مسترخية يمكن أن تؤدى إلى الصحة والسعادة.

ثلاثة وثلاثون : إختبار
الثقة فى النفس ومقدارها

الثقة فى النفس تعنى الاحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة، مع إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب، وهى من مقومات النجاح فى الحياة والحافز الذي يدفع الانسان لتحقيق النتائج المنشودة.

وعندما تقل الثقة فى النفس لدى الانسان نجده متردداً وغير شجاع ويعاني الخوف، وعندما تزداد يتحول إلى شخص متكبر ومغرور ومن النوع الذى يحب السيطرة علي الآخرين.

وعندما لا يثق الإنسان فى نفسه، فغالباً لا يثق فى الآخرين .. ففاقد الشئ لا يعطيه.

إذا أردت أن تعرف درجة ثقتك فى نفسك، يرجى الاجابة عن الاستقصاء الآتى:

١ - هل تهتم بتنمية وتطوير قدراتك مهارتك فى العمل؟

نعم ✓ لا

٢ - هل تخطط للأهداف التى تريد تحقيقها؟

نعم لا ✓

٣ - إذا عرض موضوع للمناقشة، هل تبدى رأيك الخاص حول هذا الموضوع؟

نعم ✓ لا

٤ - تواجه مشكلة ما، هل تفكر فيها بطريقة واقعية وموضوعية؟

نعم ✓ لا

٥ - إذا عرض عليك منصب يتطلب مسئوليات كبيرة، هل توافق على شغله؟

نعم ✓ لا

٦ - إذا طلب منك إلقاء خطبة فى أحد الإجتماعات أو الحفلات هل توافق؟

نعم ✓ لا

٧ - هل تحاول أن تطور العمل فى القسم أو الإدارة التى تعمل فيها؟

نعم لا ✓

٨ - هل تثق فى الآخرين فى كثير من المواقف؟

نعم ✓ لا

٩ - إذا إنتقدك أحد الاشخاص من دون موضوعية، هل تدافع عن نفسك؟

نعم ✓ لا

١٠ - لديك وجهة نظر أو رأى، أنت مقتنع تماما بصحته، وهذا الرأى مخالف لرأى رئيسك، هل تعرضه عليه؟

نعم ✓ لا

١١ - هل يصفك رئيسك فى العمل بالبراعة والكفاءة؟

نعم لا ✓

١٢ - هل تعانى من الخوف والتردد فى القيام بالأعمال الجديدة أو غير المعتادة؟

نعم لا ✓

١٣ - هل لقبك بعض الناس بأنك مغرور؟

نعم ✓ لا

التعليمات والتفسير:

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١-١١.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» عن السؤالين ١٢و١٣.

٢ - اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة .

* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت شخص يثق فى نفسه بدرجة كبيرة ننصحك بالاستمرار فى ذلك، وإن كنا نحذرك بوجوب أن تراقب نفسك حتى لا تقع فى حفرة الغرور.

* إذا حصلت على ٦ إلى ١٠ درجات فأنت تثق فى نفسك بدرجة متوسطة، المطلوب منك أن تزيد معدل ثقتك فى قدراتك ومهارتك وأن تقلل نسبة الخوف والتردد لديك، من خلال حسن التقدير والتفكير الموضوعى والواقعى مع الجرأة والشجاعة المحسوبة.

* إذا حصلت على أقل من ٦ درجات فأنت شخص لا يثق فى نفسه، شخص حريص جداً، ويتضح ذلك من خلال خوفه وتردده وبطئه عند القيام بأى عمل أو إتخاذ أى قرار.

٢ - مجموعة الإختبارات الاجتماعية :

الإنسان إجتماعى بطبعه: هل يستطيع أن تعيش وحيداً ويتفرد وحيداً؟ هل يستطيع أن يعيش بعيداً عن الآخرين؟ هل يستطيع أن يحيا بدون أهل؟ هل يستطيع أن يحيا بدون أصدقاء وأحباب وأصحاب؟ هل يستطيع أن ينعزل بعيدا عن المجتمع المحيط به؟ هل يستطيع أن ينتج كل ما يريده من ملبس ومأكل ومسكن ومشرب؟ هل يستطيع أن يقدم للآخرين بعض المساعدات؟ وهل يستطيع أن يكون عضوا نافعاً في المجتمع؟ وهل يستطيع أن يوضح للآخرين رأيه بصبر وتأنى وحكمه؟ وما موقعه بين الأهل والأصدقاء والأحباب؟ وهل هو شرير بطبعه يكره الآخرين ويفترى عليهم أم إنه إنسان هادئ محب للخير للجميع؟ وهل هو إنسان عطوف على الصغار محترم الكبار؟ وهل هو جاهل بالعلاقات الاجتماعية أم محب لها مقبل عليها؟ .. الخ.

كل هذه الاختبارات وغيرها توضح لنا الجوانب الاجتماعية للشخصية الانسانية ونستعرضها على النحو التالى من خلال هذه الاختبارات الحديثة.

أولاً : إختبار كتمان السر

هل تستطيع أن تحتفظ بالأسرار والسكوت عن أفشائها، وهل تستطيع كتمان السر وعدم الخوض في خصوصيات الغير .. إليك هذا الاختبار الهام.

في الاختبار التالي الاجابة على تلك الاسئلة وغيرها التي قد تتبادر إلى الذهن، أو تستثيرها ذات الاسئلة في نفسك.

١ - هل أسرار أصدقائك وأقاربك في مأمن لديك؟

نعم ✓ لا

٢ - هل حدث وإن أكتشف أمرك بعد أن أخبرت شخصاً ما بشئ، وكان من الواجب عليك ألا تفعل ذلك؟

نعم لا ✓

٣ - هل تتبادل وأصدقائك قراءة المفكرات والمذكرات الشخصية وتتحدث معاً عن أمورك الخاصة؟

نعم ✓ لا

٤ - إعتاد أحد أصدقائك أن يخبر الاخرين بأنه يشترى ملابسه من أرقى محلات الأزياء المعرفة بارتفاع أسعارها، مع عملك بأن الحقيقة بخلاف ذلك، فهل تطلعهم على سرها؟

نعم لا ✓

٥ - إذا إطلعك شخص ما على سر من أسراره، فهل تنساه وكأنه لم يسبق لك وسمعت به؟

نعم لا ✓

٦ - صديق ينتقد صديق لكما، ولا يمل الحديث عنه من وراء ظهره، وعندما تلتقيان أمامك، يمتدحه ويبالغ فى الترحيب به والثناء عليه، فهل تنبه هذا الصديق بذلك؟

نعم　　　　　　　　لا ✓

٧ - علمت مؤخراً أن شقيقك يواجه صعوبات فى علمه قد تؤدى به إلى ترك العمل نهائياً، ولم يخبر أحداً سواك، فهل تخبر زوجته؟

نعم　　　　　　　　لا ✓

٨ - هل معيار الثقة هو الذى يجعلك تطلع صديقك على أى سر من أسرارك وليس هو معيار إحتفاظه به وعدم إفشائه؟

✓ نعم　　　　　　　　لا

٩ - أحد أصدقائك يداوم على زيارة صديق آخر لكما رغم إعتراض زوجته على هذه العلاقة، فهل تطلعينها على الحقيقة؟

نعم　　　　　　　　لا ✓

١٠ - هل أنت أمين على أسرار أولادك؟

✓ نعم　　　　　　　　لا

١١ - أحدى زميلاتك المقربات منك فى العمل ائتمنتك على سر مرضها ولا تريد أن يعلم به أحد بهدف الحصول على الترقية التى تسعى إليها منذ زمن، فهل تخبرين من يهمهم الأمر بحقيقة حالتها الصحية؟

نعم　　　　　　　　لا ✓

١٢ - هل حدث وأن تأذى شخص ما بسبب أفشائك لاسراره؟

نعم　　　　　　　　لا ✓

١٣ – لم يعجبك ما يلبسه صديقك فى العمل وعندما طلبت معرفة رأيك لم تتردد فى قول الحقيقة؟

✓ نعم	لا

١٤ – فى احتفال عائلى أرادت زوجتك أن تفاجىء الجميع بخبر ما سبق وأن طلب منك عدم إبلاغه لاحد، ولكنه إكتشف أن معظم الحضور يعرفونه، فهل أنت مصدر معرفتهم بالخبر؟

نعم	لا ✓

١٥ – هل تميل إلى الثرثرة على الهاتف؟

✓ نعم	لا

١٦ – إذا أطلعك صديقك على أمر فهل تصدقه بدون التحقق من صحة وصدق كلامه؟

✓ نعم	لا

١٧ – جاءتك فرصة لتحقيق مكسب مادى كبير عن طريق إفشاء بعض أسرار العمل البعيدة عن مجال تخصصك وبالتالى لن تكون موضع مساءلة فهل تغامر؟

نعم	لا ✓

١٨ – هل أنت «بئر الأسرار» بالنسبة لزوجتك؟

نعم	لا

١٩ – هل تميل إلى تصديق الشائعات؟

✓ نعم	لا

٢٠ - طلب رئيس العمل تقريراً عن خطة تطوير أداء الإدارة التى تعمل بها وإشتركت فى إعداد التقرير مع رئيسك المباشر، فوجئت بعد ذلك عند مناقشة التقرير بأنه يتضمن بيانات ومعلومات مغايرة، وتعرف الشخص الذى قام بالتعديلات فهل تطلعهم على اسمه؟

نعم لا

٢١ - إذا دعتك الظروف لقول الحقيقة، فهل تقولها كما هى دون حذف أو إضافة؟

نعم ✓ لا

٢٢ - هل يغلب طابع المجاملة على أسلوبك فى الكلام؟

نعم لا ✓

حساب النتائج :

نعم : درجتان. لا : درجة واحدة.

تحليل النتائج :

أولاً : أقل من ٣٤ درجة، شخصية ملتزمة وجادة، يشهد الآخرون على أمانتها وصدقها، فيعتمدون عليها ويثقون بها ويستودعونها أسرارهم ويأتمنونها على أدق تفاصيل شئونهم الخاصة وهى مطمئنون على أن «سرهم فى بير»، لم يأت ذلك من فراغ، لايمانها القوى وإعتقادهم الراسخ بأنه أمانة، مما يدفعها إلي التمسك بكلمتها وعدم التراجع عنها، ودليلها إلى ذلك مجموعة من المبادئ أو المواقف أو الأشخاص.

هذه المبادئ المعيير تتبع نسقاً قيمياً ذاتياً بداخلها يقوم بنينه على إحترام ثقة الآخرين، وأن الكلمة شرف تصان ولا تنتهك، وأن حفظ العهد والوفاء بالوعد أمور لا تقبل المساومة، أو التنازل عنها مقابل تحقيق مكاسب شخصية مهما كانت المغريات، بل على العكس من ذلك فهى تضحى من أجلها بكل غال ونفيس.

وهذه الشخصية لا ينقصها الوعى الذى يساعدها على التمييز بين إفشاء السر وقول الحقيقة، تلك المساحة الرمادية التى قد تكون عندها عواقب الصمت أخطر من مثيلتها عند الكلام، ولذلك فهى تعرف متى يكون الكلام، متى أيضاً يكون الصمت، ويعود ذلك إلى تقديرها لمقدار الأذى والضرر الذى يصيب الآخرين، ويكون إختيارها دائماً وراءه مصائب وكوارث.

ثانياً : أكثر من ٢٤ درجة شخصية لا يمكنها التحكم فى إنطلاقه لسانها، إذا تكلمت لا يقف كلامها عند حد معين، ولا تعرف حدوداً فاصلة بين ما يقال وما ينبغى السكون عنه.

وهذه الشخصية ليست لديها نية مبيتة على افشاء الأسرار، وإنما تتناثر أ. سرار الآخرين مع رذاذ كلماتها هكذا بدون حساب أو وعى منها لماذا، بسبب فرط ولوعها بالثرثرة وهذه هى مشكلتها «الثرثرة» «عمال على بطال» وليتها تتذكر المثل القائل «لسانك حصانك» لعلها تراجع نفسها قليلا وتفكر فيما تقوله، ولو أنها وضعت نفسها مكان غيرها الذى يتأذى من ثرثرتها لأدركت مقدار الضرر الذى يلحق بها إذا أصابها ما أصابه. وهنا فقط يمكنها التراجع عما هى عليه وتحاول إستعادة من خسرتهم وما فقدته.

ولكن ماذا وراء الثرثرة المستديمة؟ وربما حان الوقت لتطرح على نفسك بعض الأسئلة التى قد تكون قاسية فى ظاهرها وقد يكون باطنها بخلاً ذلك .

* هل تبحث عن إهتمام وقتى؟
* هل تبدى طاقتك فى الكلام ولا يتبق لديك شئ منها للتفكير؟
* هل من طابعك التفكير بصوت مسموع؟
* هل تشعر بعدم الأمان؟
* هل تفتقد الإحساس بقيمة ذاتك؟

* هل تتجنب مواجهة حقيقة حياتك الفارغة التى تخلو مما يلهمك بوضع تصور لحياة أفضل؟

* وللثرثرة مخاطرها، إذا لم تتمالك نفسك وتحكيها وتضع حداً لثرثرتك فتوقع :

* أن تخسر أصدقائك.

* لن يشركك أحد فى أى نوع من الأحاديث مستقبلاً.

* أن ترتبك حياتك بسبب ما يتداوله الآخرون عن طبعك.

* أن تسوء سمعتك بين الجميع بإعتبارك لا تؤتمن على سر.

* أن تصيبك الشائعات حتماً وتنقلب عليك.

ثانياً : إختبار

الحكم الصادق عل الأمور

هو إختبار للإنصاف ولكشف جوانب الشخصية وتستطيع من خلاله تفاصيل حكمك على الأمور ...

هل أنت مع الحق .. أم مع ابن عمه، أب الباطل؟! أم تحب تكون على طريق الأنصاف؟

فغالباً ما تصادفنا مواقف هي بمثابة اختيار لنفوسنا، فإما أن نساند الضعيف ضد القوى، أو نقف على الحياد، أو قد نساند القوى على الضعيف.. ربما!

لذا، حاول أن تكتشف جوانب شخصيتك في هذا المجال من خلال الإجابة على أسئلتنا وجمع النقاط في النهاية!

الأسئلة

١ - إذا سقط رفيق لك بسبب فركشة أحدهم له، فهل :

أ - تساعده على النهوض؟

ب - تضحك؟

ج - تلوم من «فركشة»؟

٢ - إذا تشابك صديقان من أصدقائك بالأيدى، فهل :

أ - تحاول الفصل بينهما؟

ب - تتأملها وأنت تحصى الكلمات؟

ج - تناصر الأضعف بينهما؟

٣ - إذا كذب عليك صديقك لخداعك، فهل أنك :

أ - لا تلحظ ذلك، عموماً؟

ب - تتظاهر بأنك تصدقه؟

ج - تجعل من الحبة قبة، وتطوى مزايا الوفاء؟

٤ - عندما يضرب أحدهم حيواناً هل :

أ - تهرع إلى ملاطفة الحيوان؟

ب - لا تتدخل مطلقاً؟

ج - تتشاحن مع ضارب الحيوان؟

٥ - عندما يجابه بطل أحد المسلسلات التلفزيونية، مشاكل، هل :

أ - تحسب أن ذلك لا أهمية له لأن لا وجود له؟

ب - تطلق الصيحات وتقوم بالحركات؟

ج - تتخيل ما سيحدث لكي يتدبر البطل أمره بسرعة؟

٦ - إرتكب أحدهم هفوة في العمل، وكاد الأمر يؤدى إلى ما لا تحمد عقباه بالنسبة إلى سائر الموظفين، فهل :

أ - تفضح الفاعل؟

ب - تلزم الصمت مثل الآخرين؟

ج - تلصق التهمة بك إنقاذا للموقف؟

النتيجة

إحسب نقطتين إذا أنت إخترت الردود التالية ١، ج-٢، ج-٣، ج-٤، ج-٥، ج-٦، ج.

ونقطة واحدة للبنود التالية : ١، أ-٢، أ-٣، ٤، ب-٥، ج-٦، أ. وقم بجمع النقاط.

- إذا جمعت أكثر من ٩ نقاط، فإنك تتمتع بروح الإنصاف : وأنت صريح، ومخلص، وشجاع.

- بين ٤ نقاط و ٩، أنت تفضل، عموماً، عدم التدخل فى شؤون الاخرين، وأنت بالأحرى حذر ورزين.

- إذا جمعت أقل من ٤ نقاط، فإن مصائب الآخرين ومسراتهم لا تهمك فى قليل أو كثير.

ثالثاً : إختبار

القدرة على مقاومة العادات

احترام العادات شئ وتقديسها شئ آخر، فقد تتراكم العادات إلى جد عبادتنا لها والتمسك بها والموت فى سبيلها، مع أن العادات صفات سلوكية سهل تغييرها عكس القيم المتأصلة في نفوسنا فهل تختبر قدرتك على مقاومة العادات السيئة ورفضها ومحاولة تغييرها، ولذا كان هذا الإختبار للقدرة على مقاومة العادات.

والعادات تختلف من مكان لآخر، فما يعتبر عادة فى بلد قد تعتبر قيمة أو لاشئ فى بلد آخر، وتختلف العادات من منطقة إلى أخرى، ولكن العادات والتقاليد الإجتماعية تُشكل الشخصية الحياتية للإنسان فى أى مكان وأى زمان..

فهل أنت ممن يُقدس العادات أو يحترمها، ... حاول مع هذا الإختبار التعرف على كثير من الأمور :

الأسئلة	نعم أو لا
١ - الشاب المتعب ليس مجبراً على التخلي عن مقعده في الحافلة من أجل سيدة ما!	☐ ☐
٢ - هل تفضل الشعر الحديث على الشعر المقفى؟	☐ ☐
٣ - هل تتناول الفاكهة قبل تناول الجبن؟	☐ ☐
٤ - هل تتقبل فكرة تولي المرأة أمر دفع الحساب إذا ما خرجت لتناول العشاء مع رجل؟	☐ ☐
٥ - هل تقدر أن تستيقظ ليلاً وتنزل من سريرك لتتأكد من إقفال قارورة الغاز جيداً؟	☐ ☐
٦ - هل حصل أن شتمت عمداً أحد رجال الشرطة؟	☐ ☐
٧ - هل يمكنك أن تفوت تناول الإفطار صباحاً من دون أن تعاود التفكير فيه خلال النهار؟	☐ ☐
٨ - هل تتناول دواء درجت على تناوله لأنه يشعرك بالتحسن حتى بعد أن أبدى طبيبك شكاً تجاه منفعته؟	☐ ☐
٩ - هل تمشي في الشارع أم تحرص على المشي على الرصيف؟	☐ ☐
١٠ - هل تزعجك رؤية امرأة مرتدية سروالاً؟	☐ ☐
١١ - هل تؤمن بأن الأطفال يجب أن يعرفوا صراحة كيف قدموا إلى هذه الدنيا بدلاً من إيهامهم بالأكاذيب؟	☐ ☐
١٢ - هل تعتبر أن المدرس هو حتماً إنسان مثالي الأخلاق؟	☐ ☐
١٣ - هل أرسلت أكثر من عشرين بطاقة معايدة بمناسبة حلول العام الجديد؟	☐ ☐
١٤ - هل تملك ثياباً رسمية مخصصة للاحتفالات الكبرى والأعياد؟	☐ ☐
١٥ - هل تترك المدينة صيفاً للاصطياف في الريف؟	☐ ☐
١٦ - هل تعتقد أن العاطفة المشبوبة بين الزوج وزوجته يجب أن تكون غير ظاهرة للعيان؟	☐ ☐
١٧ - هل تحرص على مشاهدة الأفلام وقراءة الكتب التي يتحدث عنها الناس جميعاً؟	☐ ☐
١٨ - هل تملك ألبوماً لصور العائلة؟	☐ ☐
١٩ - هل تبدو لك عادات الآخرين الصغيرة سخيفة بصورة عامة؟	☐ ☐
٢٠ - هل تحرص على احتلال مقعد في القطار بنفس اتجاه سير القطار؟	☐ ☐
٢١ - هل تشدد على اختيار أدق تفاصيل البذلة التي يصنعها لك الخياط؟	☐ ☐
٢٢ - هل تغير غالباً عاداتك اليومية؟	☐ ☐
٢٣ - هل يمكنك أن تقلع عن التدخين مثلاً لأكثر من شهر؟	☐ ☐
٢٤ - هل تعتقد أن الكثير من عاداتنا اليومية البسيطة هي أمر ضروري للحياة؟	☐ ☐
٢٥ - هل تحبذ تغيير نظامك الغذائي والمعيشي تغييراً جذرياً حتى في أدنى التفاصيل (خلال العطلة مثلاً)؟	☐ ☐
٢٦ - هل تنام حسب وضعية معينة؟	☐ ☐
٢٧ - هل تحب الأشياء غير المنتظرة؟	☐ ☐
٢٨ - هل تبدو لك ملابسك المستعملة أجمل من الملابس الجديدة؟	☐ ☐
٢٩ - هل تحرص على ارتداء الملابس التقليدية (البذلة للرجل أو التايور للمرأة مثلاً)؟	☐ ☐
٣٠ - هل تفضل البقاء في المنزل غالباً؟	☐ ☐

الأجوبة:

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ (نعم) عن كل من الأسئلة التالية: ١ - ٢ - ٨ - ١٠ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٤ - ٢٦ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠.
- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ (كلا) عن كل من الأسئلة التالية: ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٩ - ١١ - ١٦ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٥ - ٢٧.

النتيجة :

- قارن عدد النقاط بالفئات لتعرف أنتماءك لأى منها :

(أ) أكثر من ٢٦ نقطة : لابد أن العيش معك أمر صعب جداً، تعلم أن تتخطى العقبات التى تفرضها على نفسك منخلال العادات التى تكُبلك وستجد أن أصدقاءك سوف يكفون عن السخرية والضحك منك وسيعودون للالتفاف حولك.

(ب) بين ٢٥ و٢١ نقطة : أنت من المحافظين، ومن الأفضل أن تتمتع بمرونة أكبر فى الحياة لأنك فيما بعد سوف تجد صعوبة فى التأقلم مع التغييرات التى يفرضها عليك المجتمع بما أنك ستجدها غير محتملة، أفرض على نفسك تلوين حياتك بمتعة المفاجآت والأشياء غير المنتظرة.

(ج) بين ١٠ و ٢٠ نقطة : أنت تملك عدداً لا بأس به من العادات التى تنظم حياتك، لكنها ليست مزعجة وهى تساعدك على إيجاد توازن مُحبب فى وجودك.

(د) بين ٥ و ١٠ نقاط : كان بإمكنتك أن تكون أكثر سعادة فى الحياة لو خففت من ترددك وتقلب أهوائك.

(هـ) أقل من ٥ نقاط : أنت غير مرتبط بالعادات و تعيش بحسب أهوائك وقد تكون من دعاة تغيير العادات التى تكبل المجتمع.

رابعاً : إختبار

القدرة على الادارة

هذا الإختبار من الإختبارات الهامة لأن الإدارة هى قيادة مجموعة من الناس.

والإدارة علم وفن توفير التعاون والتنسيق بين العناصر البشرية والموارد المالية لتحقيق الأهداف بصورة رشيدة، أى فى أقل وقت وجهد وتكاليف.

ويواجه الإدارى فى حياته اليومية، ومن خلال ممارسة لوظائفه المختلفة، العديد من المشكلات التى تتراوح بين البساطة والتعقيد، ولمواجهة هذه المشكلات بكفاءة وفاعلية، لابد من أن تتوافر لديه مجموعة من المهارات والسمات، فكريا وفنيا وفى فن التعامل مع الآخرين، والتفكير الابتكارى، وكذلك الثقة فى النفس، المرونة فى أداد العمل، القدرة على التنظيم وفهم الآخرين ودوافعهم، والأخذ بزمام المبادرة دائماً .. وسعة الأفق.

إذا أردت أن تعرف هل أنت إدارى جيد، أو لا، هنا أسئلة للإجابة عنها :

١ – هل لديك الرغبة فى التفوق والتميز؟

نعم   لا

٢ – هل لديك قدرة واضحة على تنظيم العمل؟

نعم   لا

٣ – هل تتصف بالمرونة فى أداء العمل؟

نعم   لا

٤ – هل أنت مخلص للإدارة أو للمؤسسة التى تعمل فيها؟

نعم   لا

٥ - هل أنت راض عن إدراة شؤون مكتبك؟

نعم   لا

٦ - هل تحافظ على وعودك للمراجعين؟

نعم   لا

٧ - هل أنت لطيف مع زملائك؟

نعم   لا

٨ - هل أنت لطيف مع المراجعين؟

نعم   لا

٩ - هل أنت تعمل بجد ونشاط؟

نعم   لا

١٠ - هل من السهل التحدث إليك أو مقابلتك؟

نعم   لا

١١ - هل تنصت إلى الأخرين باهتمام وتفهم؟

نعم   لا

١٢ - هل تدرس لتزيد معلوماتك عن مهنتك؟

نعم   لا

١٣ - هل حديثك مع الآخرين بسيط ومباشر؟

نعم   لا

١٤ - هل تصدر القرارات بعد جمع المعلومات المطلوبة وإستشارة العاملين معك في المؤسسة؟

نعم   لا

١٥ - هل تفرح عندما ينجح الآخرون؟

نعم   لا

١٦ - هل توحى بالثقة إلى الآخرين؟

نعم   لا

١٧ - هل تثق فى العاملين معك فى المؤسسة؟

نعم   لا

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم».

٢ - إعط لنفسك صفراً فى حالة الإجابة بـ «لا»

٣ - إجمع درجاتك عن الأسئلة.

* إذا حصلت على ١٢ درجة فاكثر فأنت شخص إدراى جيد، تعرف تدير من تعمل معهم. ننصحك بالإستمرار على المسار نفسه، وبأن تحاول تنمية المهارات الابتكارية لديك ولدى العاملين معك.

* إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت شخص إدراى بدرجة متوسطة، ننصحك بمراجعة اجاباتك عن جميع الأسئلة، حتى تعرف أين مواطن الضعف فى أسلوب إدارتك، وحاول أن تتغلب عليها بالإرادة والمحاولة والتدريب.

* إذا حصلت على ٦ درجاتً فاقل، فأنت شخص غير اداري، ننصحك بترك مكانك لشخص آخر أكفأ منك، لا تغضب من الصراحة، فهذه النصيحة القاسية ستنقذك من فقد عملك نهائياً، وتنقذ المؤسسة التى تعمل فيها من خسارة كبيرة.

وشكرا للدكتور مدحت أبو النصر مُعد هذا الاختبار

خامساً : إختبار

الاقبال على الزواج

للفتى ... وللفتاة ... هذا الاختبار لقياس القدرة على مدى الاستعداد للزواج والعيش المشترك مع زوج أو زوجة وإكتشاف ما إذا كان الشاب قادرا على مشاطرة العيش مع النصف الآخر .. أم أن الإنسان ولد ليكون وحيداً . .

الأسئلة	نعم	أو	لا
١ ـ هل تشعر غالبا باكتفاء أكبر عند الخضوع لرغبات الآخر بدل أن تتمسك بقراراتك؟			
٢ ـ هل تعتقد أن مغيب الشمس محزن؟			
٣ ـ هل تؤمن بالقول «ما حك جلدك مثل ظفرك»؟			
٤ ـ هل بإمكانك أن تتوقف عن قراءة كتاب ما في نصفه لتعيره لشخص آخر؟			
٥ ـ هل تمنعك دقات المنبه من النوم؟			
٦ ـ هل تعتقد أن الزوجين يجب أن يتشاركا في الأعمال المنزلية؟			
٧ ـ هل تعتقد أن الحياة المشتركة تقلل من أعباء الحياة؟			
٨ ـ هل تحب أخذ النصيحة من شخص آخر؟			
٩ ـ هل أنت مؤهل للقيام بمهمة صغيرة حين تكون مجبرا على الانتظار؟			
١٠ ـ هل تكتب يومياتك بانتظام؟			
١١ ـ هل تعتقد أن الحب المبني على القناعة فحسب يمكن أن يستمر؟			
١٢ ـ هل تعتبر أن الزواج يعني الالتزام الكامل بكل تفاصيل الحياة؟			
١٢ ـ هل تقسم أشغالك بحسب الوقت المحدد لها كل يوم؟			
١٤ ـ هل بإمكانك إلغاء مشروع ما فجأة والتكيف مع الأمور التي تطرأ محله بسرعة؟			
١٥ ـ هل تعتقد بأن السعادة الكاملة ليست موجودة فعلا؟			
١٦ ـ هل تعتبر أن الزوج والزوجة هما أقرب الأقرباء؟			
١٧ ـ هل تنتابك تقلبات مزاجية مفاجئة؟			
١٨ ـ هل تبرد عادة خلال الليل؟			

الاجابات :

– سجل نقطة واحدة عن كل إجابة بـ «نعم» لكل من الأسئلة التالية :

١ – ٢ – ٤ – ٧ – ٨ – ٩ – ١٢ – ١٤ – ١٥ – ١٦ – ١٨.

– سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٣ – ٥ – ٦ – ١٠ – ١١ – ١٣ – ١٧.

• النتيجة :

أجمع النقاط وقارن المجموع بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٤ نقطة : أنت حتماً لا تعيش وحيداً. وإذا كنت لا تزال وحيداً، فأنت لابد تعيش في حياتك وتبحث بأستمرار عن السعادة التي ستجدها في الحياة المشتركة مع شخص آخر.

ب - بين ٨ و١٤ نقطة : لابد أن الوحدة تثقل كاهلك بين الحين والآخر، مع أنك قادر على كسب الأصدقاء والأخلاص لهم. أنت تنتمي إلى فئة الأشخاص الذين يفضلون البقاء في المنزل على التجوال كيفما إتفق، ثابر على هذه الحال وأبحث عن شريك.

ج - بين ٤ و ٨ نقاط : أنت إما أن تكون أنانياً جداً أو معتاد العيش بمفردك بسبب ظروف مفروضة عليك، لا تقلق، فالعيش المشترك يمكن إكتسابه بحكم العادة أيضاً، وأنت لم تفقد شيئاً بعد، إذا بوسعك أن تحاول.

د - أقل من ٤ نقاط : أنت إما أن تكون سيئ الطباع أو هادئ الطباع بدرجة مبالغ بها، وفي الحالتين، أنت لم تخلق لتعيش حياة مشتركة مع شخص آخر، بل من الأفضل لك حتى أن تبتعد عن المجتمع، فذلك أفضل لك وللآخرين.

سادساً : إختبار :

القدرة على المساومة والمناقشة

هذا الإختبار يوضح قدرة الفرد على المساومة والمناقشة والتفاوض.

يواجه كل إنسان، فى حياته اليومية، بمواقف عدة تتطلب منه ممارسة عملية التفاوض مع الآخرين، فنحن نفاوض البائع عند شراء سلعة معينة حتى نحصل عليها بسعر أقل، ونفاوض جهة العمل حتى نحصل على أجر أعلى، ونفاوض البنك حتى نحصل على قرض بأقل نسبة فوائد ممكنة، ونفاوض الزوجة (الزوج) لحل مشكلة أسرية، ونفاوض مصدر سلعة ما حتى نحصل على التوكيل منه بأفضل الشروط.

ويسعى الإنسان، من خلال التفاوض مع الآخرين، إلى تحقيق أكبر مكسب وأقل خسارة في موضوع التفاوض، وهذا لا يمنع أن يحقق الآخرون المكسب أيضاً.

التفاوض، إذا، عملية يمارس فيها الشخص المساومة والاقناع والدبلوماسية ويتدرب على آخر قضية خلافية.

والشخص الذى يريد أن ينجح فى مثل هذه المفاوضات عليه أن يتعلم ويتدرب على صفات وسلوكيات عدة، منها :

* القدرة على إقناع الآخرين.
* الدبلوماسية.
* القدرة على إستخدام لغة الجسم (مثل: تعبيرات الوجه، نغمة الصوت، حركتا اليد والقدم).
* هدوء الاعصاب عند المناقشات الساخنة.

* المتعة في الحوار والمناقشة.

* القدرة على المراوغة إذا تطلب الأمر ذلك.

* القدرة على إخفاء المشاعر، «حسب الحاجة».

* القدرة على التفكير بصورة سليمة تحت الضغوط النفسية.

* القدرة على فهم الآخرين بسرعة.

* القدرة علي تحديد مناطق القوة والضعف لدى الآخرين، والاستفادة منها.

إذا أردت أن تعرف هل أنت مفاوض جيداً، أو لا، أجب عن الاستقصاء الآتي بما يعبر بصدق عن نفسك في مواقف التفاوض التي تقابلها في حياتك اليومية.

١ - هل لديك القدرة على إقناع الآخرين؟

نعم　　　　　لا

٢ - هل أنت مرن في تفكيرك؟

نعم　　　　　لا

٣ - هل لديك القدرة على التعامل مع شخصيات متباينة (مختلفة)؟

نعم　　　　　لا

٤ - هل تستطيع فهم الآخرين في مدة قصيرة؟

نعم　　　　　لا

٥ - هل تشعر بالمتعة عند مناقشة الآخرين في موضوع خلافي؟

نعم　　　　　لا

٦ - هل تحب المساومة مع الآخرين للحصول على ما تريده بالسعر المناسب.

نعم لا

٧ - هل تقوم ببعض الحركات الجسمية للتأثير فى الظروف الآخر؟

نعم لا

٨ - هل تستخدم أسلوب الصمت للتأثير فى الطرف الآخر؟

نعم لا

٩ - هل تدرس موضوع التفاوض جيداً قبل أن تتفاوض؟

نعم لا

١٠ - هل تدرس أطراف التفاوض قبل أن تتفاوض؟

نعم لا

١١ - هل أنت هادئ الاعصاب؟

نعم لا

١٢ - هل تستمع أكثر مما تتكلم؟

نعم لا

١٣ - هل أنت صبور؟

نعم لا

١٤ - هل توافق على تحمل خسارة عاجلة من أجل مكسب طويل المدى؟

نعم لا

١٥ - هل توافق على هذه العبارة : التفاوض الناجح هو الذى يتنازل فيه الطرفان؟

نعم لا

١٦ - هل توافق على هذه العبارة : التفاوض الناجح هو الذى يكسب فيه الطرفان؟

نعم لا

١٧ - هل تستطيع التفكير بصورة سليمة وأنت محاط بالضغوط ومواقف الشدة؟

نعم لا

١٨ - هل تُحسن إختيار الوقت المناسب للتفاوض مع الآخرين؟

نعم لا

التعليمات والتفسير :

* إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الاجابة بـ «نعم»، وصفرا فى حالة الاجابة بـ «لا».

أ - إذا حصلت على ١٢ درجة فأكثر فأنت مفاوض جيد وناجح الأهداف التى تريدها عندما تتفاوض أو تسآم الآخرين، استمر على هذا المنوال.

ب - إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت مفاوض متوسط، تحتاج إلى تطوير وتحسين مهارة التفاوض لديك.

ج - إذا حصلت على ٦ درجات فاقل فأنت مفاوض ضعيف، وتحتاج إلى بعض الوقت والتدريب والممارسة، كل شئ يمكن تعلمه إذا أراد الإنسان.

سابعاً : أختبار

الشعور بالخطأ والذنب تجاه الآخرين

النفس البشرية جُبِلَت على الخطأ، ولكن الشعور بالخطأ والذنب تجاه الآخرين هو الذى يجلو الوجه الحقيقى للنفس البشرية وفى هذا الاختبار تعرف قدرتك على ذلك .. أجب بصدق ..

١- حدد بعض ما يجذبك إلى هذا الشخص ضمن لائحة :

والآن أجب بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

٢ – هل تشعرك هذه المميزات الآنفة بالراحة؟

نعم لا

٣ – هل تزيدك هذه المميزات حبا لشخص الآخر؟

نعم لا

٤ – هل تعنى هذه المميزات أنك تفكر فى الآخر لدرجة الهوس؟

نعم لا

٥ – هل تشعر بأن الآخر فى حاجة ماسة إليك؟

نعم لا

٦ – هل تعجب بالآخر (أى الشريك) بسبب المصاعب التى تمكن من تذليلها فى حياته؟

نعم لا

٧ - هل يجعلك الشريك تشعر بأنك شاب ومرح أو هل يجعلك تظهر مواهبك الخفية؟

نعم لا

٨ - هل يسمح لك الآخر بالكلام طوال الوقت؟

نعم لا

٩ - هل تحب الإصغاء لحديث هذا الشخص؟

نعم لا

١٠ - هل تتجاوز المشكلات البسيطة بينكما بالقول إنك فرح لأنك تشعر بالحب مجدداً؟

نعم لا

والآن، لنتأمل ، إذا أجبت عن ثمانية بالايجاب من أصل عشرة فأنت لن تواصل الحياة بهدوء مع شريكك الذى تقع في المشكلات بسببه عادة، بل أن فترة الهدوء التى تعيشانها حاليا مستقبلها غارق فى نوع المشكلات السابقة نفسه فأنت تعيش حالة «تطنيش» وتقنع نفسك بأن هذه العلاقة «المريحة» نسبيا هى كغيرها، لا تخلو من الاخطاء.

ولكن، توقف فالتغاضي عن الأمور السلبية مهما تكن صغيرة يؤدى إلى نتيجة تتضاعف من سلبيتها مع مرور الوقت، ما لا يعنى أننا ندفع بك إلى الخيانة، فاللعب على الحبلين سيؤدى حتما إلى كارثة تجعلك تخسر العلاقة الأولى والثانية معا، ولكن كيف السبيل لا يجاد الشخص المناسب وعمن أبحث تحديداً؟ الشخص المناسب نعرفه من ملامحه المميزة، ولسنا فى صدد الحديث عن الشكل الخارجى طبعا، بل عن المواصفات الشخصية التى يجب أن تتوفر لدية، بمعظمها أو بمجملها، وهى أن الشخص الآخر

- يعبر عن آرائه.

- ينتقد نفسه وينتقدك.

- يمكن أن يكون حساسا.

- يعترف بأخطائه.

- يمتدح نفسه ويمتدحك.

- يستمع إليك ويحدثك.

- يتكيف معك.

- يشعر بالراحة مع الجميع.

- لطيف مع الناس من مختلف الاعمار.

- يفاوض.

- يتكيف مع الأوضا ع الجديدة.

- يطلب مساعدتك.

- يستمع إلى النصيحة.

- يمضي في طريقة قدما.

ثمانون في المئة من هذه المواصفات يجب أن تتوفر لدى الشخص المطلوب لأجل إقامة علاقة ناجحة وليست «مريحة» وحسب.

أما كيفية التخلص من العلاقات المزعجة فعلاً والتي تنغض عليك حياتك فيجب أن تتم من خلال إتخاذ القرارات الحاسمة بغض النظر عن الإعتبارات الإجتماعية المختلفة، فلا تقل :

- «لا أستطيع الإنفصال عن الآخر بسبب الأولاد» مع أن العكس هو

الصحيح، فأنت تحافظ على «الأسرة»، ولكنها غير سعيدة، في حين أن الأولاد يفضلون العيش في جو خال من المشكلات، ولو كان ذلك يعني إنفصال الأهل.

- «لا أستطيع الانفصال عن الآخر بسبب الأهل»: لا تقلق بشأن الأهل فإذا كانوا يحبون شريكك فلأنه يقول الأشياء التي يحبذونها ولا ضرورة أن تكون حياتكما الخاصة بهذه المثالية، ثم لا ننسى أن الأهل يحبون مصلحة أولادهم أولا.

«لا أستطيع الانفصال عن الآخر .. فقد انفصلت عن غيره من قبل»، نعود هناك لتكرار الوقوع في الخطأ؛ فعلينا أساسا أن نتجنب أخطاءنا القديمة، ولكن في حال إضطرارنا إلى الوقوع فيها مجدداً، لا داعي لتحطيم الذات بالشعور بالذنب وبالخوف من الإذلال، فالأهم في هذه الحالة أن تحافظ على توازنك النفسي وراحتك الشخصية.

- «لا أستطيع الإنفصال لأني لا أريد أن أبدأ من الصفر» .. هذه النقطة تتعلق بالشجاعة، فالحياة لا تتوقف بعد الإنفصال، وهذا هو المنطق بحد ذاته، كل ما تحتاجه هو الإرادة.

والآن، وبعدما إنهينا سرد الخطوات العشر الازمة للتخلص من الشعور بالذنب، أصبحت تملك السيطرة على حياتك بالكامل، ولا شك في أن أياماً أكثر هدوءاً ونجاحاً تنتظرك، فلا خوف بعد الآن، ولا قلق ولا رعب ينتابك من إمكان التعرض لسخرية الآخرين وإذلالهم.

أنت أقوى من الخوف، ومن الآن فصاعداً، سوف تكون فخوراً بإبراز شخصيتك الجديدة، ولا تنس أنك «تستحق» أن تلفت الأنظار إليك وأن يمتدحك الآخرون، ولا سيما أنك إجتزت أكبر عقبة في طريقك : تخلصت من عقدة الذنب.

ثامناً : إختبار :

حب السيطرة على الآخرين

أحياناً، نقابل فى حياتنا أشخاصاً يحبون السيطرة على من حولهم، ويحاولون فرض فكرهم وارائهم على الآخرين.

ويتصف الشخص المسيطر بالعناد، التحكم فى المحيطين به. ممارسة السلطة بشكل فردى، صعوبة التعاون معه، لديه قوة تأثير فى الآخرين، شخصية مهيمنة، ليس من السهل عليه القبول قرار الآخرين، لا يسمح للمحيطين به القيام بتصرف معين دون الرجوع إليه والحصول على موافقته.

التنشئة الإجتماعية الخاطئة هى السبب الرئيسى وراء إتجاه وسلوك السيطرة، مثل الإستجابة من جانب الوالدين لكل مطالب الطفل من دون أى نوع من الرفض أو التأجيل.

أيضاً الشخص المسيطر غالباً ما شاهد بكثرة السلوك المسيطر من جانب والده أو والدته في الأسرة، فتقمص الدور أو قلده.

وقد يمارس الشخص المسيطر على الآخرين بسبب قلة النضج الإنفعالى لديه، ورغبته في الإحساس بالقوة أو لقلة ثقته فى نفسه، أو لضعف شخصية المحيطين به.

إذا أردت أن معرفة هل أنت شخص مسيطر أو لا، يرجي الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية :

١ – هل أنت عنيد فى أغلب الأمور؟

نعم لا

٢ - هل تستبد برأيك فى أغلب الأحيان؟

نعم لا

٣ - هل وصفك أحد فى يوم من الأيام بأنك «فرعون» أو «قراقوش»؟

نعم لا

٤ - هل تؤمن بأن البقاء للأقوى دائماً؟

نعم لا

٥ - هل ترى أن السيطرة هى الطريقة المثلى لتعويد الناس على العادات الجديدة؟

نعم لا

٦ - هل ترى أن السيطرة على الناس هى الطريق الُمفضل لتسيير الأمور؟

نعم لا

٧ - هل توافق على أن أهم صفة شريك العمر هى الطاعة؟

نعم لا

٨ - هل تؤمن بأن الغاية تبرر الوسيلة؟

نعم لا

٩ - هل تتجنب أشراك الآخرين فى إتخاذ القرارات؟

نعم لا

١٠ - هل تشعر بالإندماج مع زملائك فى العمل؟

نعم لا

١١ - عندما تختلف في الرأى مع الآخرين، هل تستجيب لرأى الأغلبية؟

نعم لا

١٢ - هل يمكن أن تغير من رأيك أو قرارك أمام الجميع، إذا أكتشفت أنه ليس سليماً؟

نعم لا

تحليل وتفسير:

١ - إعط لنفسك درجة واحدة إذا كانت الاجابة «نعم» عن الأسئلة من ١ إلى ٩.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة إذا كانت الإجابة «لا» عن الأسئلة من ١٠-١٢.

أ - إذا حصلت على ٩ درجات فاكثر فانت شخص تهوى السلطة والسيطرة على الآخرين.

أنت شخص عنيد تجد نفسك فى فرض رأيك عليهم، وفى طاعتهم لك، وفى حقيقة الأمر هذا أحد أشكال عدم احترام الآخرين وعدم تقدير قدراتهم، والنتيجة ستكون انقلاب الناس عليك وابتعادهم عنك فى أقرب فرصة ننصحك بأن تغير نفسك، وتوقف جموحك حتى تهدأ فى رحاب الشورى والحوار المتبادل مع الآخرين، أنت فى حاجة إلى صديق وفى ومخلص ينبهك عندما تمارس التسلط فتتوقف، وتعود وتمارس تبادل الرأى مع حولك.

ب - إذا حصلت ٥-٨ درجات فأنت شخص مسيطر فى بعض المواقف، وغير مسيطر فى أمور أخرى، ننصحك بأن تكون على وتيرة واحدة، وأن تجعل حياتك نغما مشتركا يرتكز علي التعاون والتفاهم المتبادل مع الآخرين.

ج - إذا حصلت على أقل من ٥ درجات فأنت شخص غير مسيطر، ولا تهوي السلطة، أستمر علي ما أنت فيه، وسوف تجنى تعاون وحب والتفاف الناس من حولك، إحذر من التحول إلى منطقة السسيطرة، إذا قال الناس أنك ضعيف.

تاسعاً : إختبار

أنت عند الآخرين؟!

ما هو قدرنا وما هى مكانتنا عند الآخرين؟ هل تتمتع بحبهم وتقديرهم؟!

هذه الأسئلة ستكشف لك أموراً كثيرة تتصل بك، دون أن تدرى، ضع لنفسك علامتين لكل سؤال تجيب عنه بسرعة وبدون تردد، علامة واحدة لكل سؤال تتردد فى الاجابة عنه، فإذا حصلت على ١٤ علامة أو أكثر فأنت لطيف يحبك الناس، أما إذا حصلت على ١١ - ١٣ علامة فإنك تعتبر شخصيةجذابة لمن هم فى سنك.

١ - هل تشعر بملل أو صداع عندما تشعر بأنك تريد أن تكون فى أحسن حالاتك؟

«أ» نعم «ب» لا

٢ - أى فترة تعتقد أنها أسعد لحظات حياتك؟

«أ» الماضى «ب» الحاضر «ج» المستقبل

٣ - هل تشعر بضيق إذا كنت فى حفلة رياضية أو وسط جمهور صاخب أو على شاطئ البحر فى يوم أجازة؟

«أ» نعم «ب» لا

٤ - هل أغلب أصدقائك هم؟

«أ» من الذين فى مثل سنك؟ «ب» من جنسك؟

«ج» من الذين هم أكبر منك سناً؟

٥ - فى المسائل التى تتعلق بتنظيم شعرك أو اختيار ملابسك أو إستعمال اللهجة العامية أو اختيار الأفلام التى تحب مشاهدتها؟

«أ» هل تقلد اصدقاءك؟

«ب» تقلد بعض الشخصيات المعروفة؟

«ج» هل تختار ما يوافق ميولك؟

٦ - إذا دُعيت إلى حفلة لا تعرف فيها سوى عدد قليل من المدعوين ووجدت عددا منهم قد إفترش الأرض.

«أ» هل تقف بعيدا عنهم فى ركن منعزل؟

«ب» هل تسخر منهم فى سرك؟

«ج» هل تحذو حذوهم؟

٧ - إذا دخلت مطعما مع أصدقائك، فهل يتقدم النادل اليك أولا ويسألك عن الطلبات؟

«أ» نعم «ب» لا

٨ - إذا كان لك أربعة من الأصدقاء :

«أ» هل حدث أن أطلعك إثنان منهم على أسرارهم؟

«ب» هل عاملتهم بالمثل؟

«ج» لم يحدث شئ على الاطلاق من تبادل الأسرار بينكم؟

٩ - أى لون من الألوان التالية تفضل :

«أ» أحمر - أسود «ب» أخضر - أزرق

«ج» رمادى - أصفر - بنى؟

• الاجوبة الصحيحة :

١-«ب»، ٢-«ب»، ٣-«ب» ٤-«ج»، ٥-«ج»، ٦-«ج»، ٧-«أ»، ٨-«أ»، ٩-«أ».

عاشر: إختبار

إرضاء النفس وإرضاء الآخرين

يقول تويلادل، فى كتابه «كيف تحفز موظفيك؟»، إن الموظفين الذين يصعب إرضاؤهم هم أولئك الذين يسبحون بعكس التيار، وهم الذين يعبرون عن عدم رضاهم بالشكوى والتهرب من العمل وإضاعة الوقت .. وفى المقابل، نجد أغلبهم من النوع النابه الخلاق، إلا إنهم لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم بالطريقة التى يريدونها فى وظائفهم وحياتهم.

ويريد كل موظف وعامل أن يشعر بالرضا تجاه وظيفته، ويتحقق رضا الموظف أو العامل فى كون العمل يوفر له الاشباع المناسب من الحاجات الآتية: الحاجة إلى البقاء، الحاجة إلى الزمن، الحاجة إلى الإنتماء، الحاجة إلى التقدير والمكانة، والحاجة إلى تحقيق الذات.

إذا أردت أن تعرف هل أنت صعب الإرضاء أولا، أجب عن هذا الاستقصاء.

١ – هل أنت ممن يملون العمل المكرر؟

نعم   لا

٢ – هل تكره أن ينسى اسمك عند تحديد أعضاء اللجان؟

نعم   لا

٣ – هل ترفض العمل بأدوات وأجهزة رديئة؟

نعم   لا

٤ – هل ترغب فى معرفة الصورة الاجمالية لعمل المنشأة.

نعم   لا

٥ - هل تصر على أن يتم أخذ رأيك عن تخطيط أو تنفيذ أى عمل فى القسم أو الإدارة التى تعمل فيها؟

نعم لا

٦ - هل تحاول باستمرار أن تتعلم مهارات جديدة؟

نعم لا

٧ - هل تحب أن يصغى إليك عندما يكون الموضوع تطوير أسلوب العمل؟

نعم لا

٨ - هل تنتظر أن يتم تقديرك عندما تنتهي من المهمة التى طُلبت منك باتقان؟

نعم لا

٩ - هل تتمنى أن تحصل على مزيد من المسؤولية والسلطة؟

نعم لا

١٠ - هل تحب أداء المهام المطلوبة منك بإتقان فى حالة وجود تحد أمامك؟

نعم لا

١١ - هل تحضر متأخرا للعمل؟

نعم لا

١٢ - هل تغادر العمل مبكراً؟

نعم لا

١٣ - هل تحب أن يخبرك رئيسك بمعظم الأمور والتفاصيل؟

نعم لا

١٤ - هل يؤمن عملك دخلا مناسبا لك؟

نعم لا

١٥ - هل تشعر بالأمن الوظيفي؟

نعم　　　　　　　　　　لا

التعليمات والتفسير :

- إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١ إلى ١٤.

- إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن السؤال الرقم ١٥.

- إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت صعب الإرضاء، ولا تشعر بالرضا تجاه وظيفتك أو عملك.

حاول أن تجد نفسك في الوظيفة التي تشغلها، وأن تحبها وأن تعطي لها، والنتيجة أنها ستحقق لك الرضا .. والمنشأة التي تعمل فيها ستكافئك على ذلك وستصبح عنصراً فعالاً فيها.

* إذا حصلت على ٦ - ١٠ درجات، فأنت متوسط الإرضاء، وتشعر بالرضا تجاه وظيفتك أو عملك بدرجة متوسطة.

عملك أحياناً يوفر لك الرضا، وأحياناً أخرى لا يوفره، ننصحك بأن تعمم هذا الرضا في مختلف المجالا بإرادة التحدي والإصرار على النجاح كقاعدة وليس استثناء.

* إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت سهل الإرضاء، وتشعر بالرضا بدرجة كبيرة تجاه وظيفتك أو عملك.

أنت منسجم مع عملك ومندمج في المنشأة التي تعمل فيها، ولكنك لا تحب التحديات ولا توظف قدراتك الابداعية، ننصحك بأن تشارك في دورات تدريبية عن هذين الموضوعين.

حادي عشر: إختبار

مدى تقبل النظام المروري لديك

قيادة السيارة علم وفن، فهي تحتاج إلى توافر الكافية لدى السائق عن كيفية القيادة الآمنة للسيارة، وكيف تعمل، وصيانتها، والمعرفة بالطرق وإشارات المرور كافة.

وقيادة السيارة فن، بمعنى أن السائق لابد من أن يتصف بالذوق والاحترام للآخرين، سواء أكانوا مشاة في الطريق سائقي السيارات الآخرين، وأن يراعي السرعة المحددة على الطريق، وأن يوقف سيارته في أماكن الانتظار بالتشكل السليم، وفي المكان المناسب.

والمشاة في الطريق، أيضا، لابد من أن يلتزموا بأماكن العبور، وأن يحترموا إشارات المرور.

حوادث الطريق متعددة، ويذهب ضحيتها سنويا آلاف الاشخاص من جميع الأعمار، إما للسرعة الجنونية في القيادة أو لعدم الالتزام بقواعد المرور، أو بسبب عبور الطريق من غير الاماكن المحددة، والأطفال من أكثر الفئات التي تذهب ضحية لحوداث الطريق، وقد تبين أن الخطأ في نعظم في معظم الأحوال يكون خطأ الاهل، أما بسبب نقص الوعي، أو اللامبالاة، أو الاعتماد على الطفل في عبور الشارع في سن مبكر جدا، وعلى الوالدين مسؤولية تعلم الأطفال قواعد السلامة المرورية، حتى يشب الطفل وهو يحترم هذه القواعد، ويعرف أن في إتباعها سلامة له ولغيره.

كما يجب أن يقدم الأهل المثل والقدرة للصغير في هذا الشأن، لأن الطفل يقلد الكبار في كثير من الأشياء.

إذا أردت أن تعرف درجة وعيك المروري، أجب عن هذا الاستقصاء.

١ - هل تلقى نظرة سريعة على السيارة والاطارات قبل قياداتها؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

٢ - هل تقوم بالصيانة الدورية لسيارتك؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

٣ - هل تلتزم بالسرعة المحددة عند القيادة؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

٤ - هل تلتزم بالإشارة الضوئية فى الطريق؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

٥ - هل تحترم المشاة عندما يسيرون فى الشارع أو فى أماكن العبور؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

٦ - هل تُعلّم أبناءك كيفية تجنب حوادث الطريق؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

٧ - هل تستخدم حزام الأمان؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

٨ - هل تطلب ممن معك فى السيارة استخدام حزام الأمان؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

٩ - هل تعبر من أماكن عبور المشاة؟

دائماً　　　أحياناً　　　نادراً

١٠ - هل تخرج يدك من شباك السيارة عند قيادتها؟

دائماً أحياناً نادراً

١١ - هل تُجْلِس إبنك فى حضنك عند قيادة السيارة؟

دائماً أحياناً نادراً

١٢ - هل تستخدم النور (الضوء) العالى داخل المدينة؟

دائماً أحياناً نادراً

١٣ - إذا لم تجد مكانا للإنتظار، هل تقف فى الأماكن المخصصة للمعاقين؟

دائماً أحياناً نادراً

١٤ - عندما ترى الضوء الأصفر، هل تزيد سرعة السيارة حتى تهرب من الاشارة؟

دائماً أحياناً نادراً

١٥ - هل تترك محرك سيارتك يعمل وتذهب لشراء سريع من السوبر ماركت؟

دائماً أحياناً نادراً

١٦ - هل تستخدم كثيراً آلة التنبيه فى السيارة؟

دائماً أحياناً نادراً

التعليمات والتفسير:

١ - إعط لنفسك درجتين فى حالة الاجابة «دائماً» ودرجة واحدة فى حالة الإجابة «أحياناً»، وصفراً فى حالة الإجابة «نادرا» عن الأسئلة من ١ إلى ٩.

٢ - إعط لنفسك صفراً فى حالة الإجابة «دائماً»، ودرجة واحدة فى حالة الإجابة

«أحياناً»، وصفرا فى حالة الإجابة «نادراً» عن الأسئلة من ١٠ إلى ١٦.

٣ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت شخص لديه وعى مرورى بدرجة كبيرة، أنت قائد مثالى، تحافظ على نفسك وعلى الآخرين، شعارك الحرص واجب، وفى التأنى السلامة.

* إذا حصلت على ٩-١٢ درجة فأنت شخص لديه وعى مرورى بدرجة متوسطة، المرجو منك مراجعة الاستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف مناطق الضعف لديك، سواء فى قيادة السيارة أم فى السير فى الطريق.

* إذا حصلت على ٨ درجات فأقل فأنت شخص ليس لديه وعى مرورى، أنت غالبا متهور فى قيادة سيارتك، والنتيجة إنك تعرض نفسك والآخرين للمخاطر والحوادث، نقترح عليك أما أن تتعلم وتطبق قواعد القيادة والسير، أو أن تترك قيادة السيارة نهائياً، فهذا أفضل لك وللآخرين من حيث عنصرى الأمن والأمان.

هذا الإختبار من إعداد : د. مدحت أبو النصر

ثانى عشر: إختبار

المصالح الشخصية أم غيرها

إختبار المصالح الشخصية أم تفضل المصلحة العامة علي المصلحة الشخصية إختبار هام ...

فهل أنت إنسان وفي؟ بمعنى أدق هل أنت من الفئة التى تحرص على الالتزام بعهودها ووعودها من دون تردد أو إنتظار المردود؟ أم أنك م الفئة تحرص على وضع مصالحها الشخصية فوق كل إعتبار...؟

لتعرف نفسك بصورة أفضل حاول الإجابة عن الأسئلة الآتية وإستخلاص النتائج بصراحة ووضوح:

١ - تعرض صاحبك الحميم لضائقة مادية، ورغم مرورك بظروف مشابهة إلا أنك:

أ - تفكر بمساعدته فوراً ومن دون محاولة التنبؤ بالنتائج.

ب - تتألم لمصابه .. ولكن ما باليد حيلة!.

جـ - تحاول أن تعرض مساعدتك بعد تردد وتفكير عميق!

٢ - إتفقت وزميلك في العمل علي التعاون سويا لإنها مشروع مهم للشركة التى تعملان فيها لكن رفيقك إعتذار لأسباب قاهرة، ورجاك تقديم مشروع العمل المقرر باسم كل منكما فهل:

أ - ترضى فوراً، فهذا زميلك العزيز ولابد أنك ستمر بظروف مشابهة!

ب - ترضى .. لكن بشرط أن يقوم هو بالمهمة من دون مساعدتك.

جـ - ترفض الفكرة كلها، وتصر على مشاركته أيا كانت ظروفه!.

٣ – أخبرتك زوجتك (بشكل مفاجئ) أنكما مدعوان للعشاء في منزل والديها، لكن ترفض مواجهة حماتك لما سببته لكما أخيرا من مشاكل فهل :

أ – تراجع نفسك وتقبل الدعوة على مضض، فرضا زوجتك هو الأهم، ورؤيتها حزينة أو مستاءة أمر لا يسرك!

ب – بالطبع لن تذهب، وتصر على موقفك فحماتك أثارت أعصابك بشدة في لقائكما الأخير.

جـ – تشترط على زوجتك في حال موافقتك الذهاب، التنبيه على والدتها بعدم إثارة أي جدل كان.

٤ – تقرر أنت وعائلتك مشاركة عائلة جاركم لنزهة جميلة، لكنك تفاجأ لاحقا بعدم إستعدادهم الكامل لمتطلبات الرحلة فهل ..

أ – تعرض على الفور خدماتك، وتصر على تحمل نفقات الرحلة بأكملها؟

ب – تستغرب للموقف الغريب من جيرانك وتحاول الاستفسار في شكل مبطن على سر امتناعهم.

جـ – حسناً، لا بأس، نحن ندعوكم هذه المرة على أن تدعونا المرة المقبلة، تقولها مازحاً وأنت تهدف لإيصال رسالتك في شكل غير مباشر!.

٥ – اتصل بك صديقك فجأة، وأخبرك أنه مغادر البلاد في رحلة عمل لبضعة أيام ويحتاج لمن يرعى نباتاته الجميلة خلال سفره ورغم أنه يعتذر وبلباقة شديدة في معظم الأحيان عن تلبية ما تطلبه منه إلا أنك :

أ – تقبل، فهكذا تلقنه درسا في العطاء لعله يدرك خطأه المتكرر بعدم مساعدة الآخرين.

ب – ترفض وتعلل رفضك لغيابك المتواصل بدورك عن منزلك؟

ج – ترضى ولكن بشرط أن يوفيك قدر خدماتك الجليلة بهدية صغيرة من الخارج (مكان سفره)؟!

٦ – استدنت مبلغاً من المال ورغم ذلك :

أ – لا ترده لصاحبه بسرعة.

ب – تحاول قدر المستطاع تأجيل موعد السداد.

ج – تحاول أن توفيه فى أقرب فرصة متاحة رغم إستمرار ضيقك المالى.

٧ – برأيك .. جميل أن يكون الإنسان (إختر صفة واحدة) :

أ – معطاء.

ب – جميلا للغاية (جوهريا وخارجيا أيضاً).

جـ – قويا ذا شخصية متسلطة.

د – بخيلا فالقول السائد المأثور يشدد على أن قرشك الأبيض ليوم الأسود.

هـ – كريماً (اصرف ما فى الجيب، يأتك ما فى الغيب)!

٨ – عاد صديقك الوفى من السفر، لكنه لم يذكرك بهدية كما توقعت، فما أول ما يتبادر إلى ذهنك.

أ – نسى بالطبع.

ب – ربما لم تساعده موازنته على تحمل نفقات إضافية.

جـ – ربما تعمد النسيان، رغم أننى أديت واجبى حياله خلال سفرى الأخير (هكذا تقول لنفسك).

د – لا يأس أجازتى على قاب قوسين، وأعرف كيف أرد هذا ..

٩ - اليوم عيد ميلاد قريبك، وأنت تدرك أنك لن تستطيع أهداءه شيئاً يليق به لوقوعك فى ضائقه فهل:

أ - تتذرع بالزكام وتتمنى له عيداً مديداً سعيداً على الهاتف!

ب - تقترض من شقيقك مبلغاً لإهداء قريبك ذاك شيئاً قيماً بالفعل.

جـ - تذهب للحفل وفى يدك هديه متواضعة (فالمعنى فى بيت القصيد)!

١٠ - بصراحة .. كيف تنظر لنفسك (اختر صفة واحدة).

أ - كريم معطاء من دون مقابل

ب - حريص .. ولست بخيلا كما يشاع عنك.

جـ - وفى للغاية.

د - حسنا أنا وفى مع الأوفياء ومخلص مع المخلصين فقط.

هـ - إنسان عادى له حسناته وسيئاته لكن الجانب الإيجابى يغلب السلبى.

تفسير النتائج :

من ٣٨ إلى ٢٥ درجة : أنت إنسان وفى ومعطاء ومخلص للآخرين، وعطاؤك يكاد يكون من دون مقابل لأنك تحرص على راحة الآخرين وفكرتهم الإيجابية عنك ولو كلفك ذلك الكثير ... ورغم ذلك هذا إلا أنك لا تظهر العيان استياءك من جراء ردود أفعال الآخرين، إذ تأسف كثيراً لسلبيتهم فى تحقيق طموحهم وغاياتهم ولو على حساب الآخرين .. ولكن لا تندم ففى النهاية لا يدوم سوى فعل الخير .. فقط كن حريصا على ألا يخدعك الآخرون لتقربهم منك لعطاءاتك اللامحدودة المقرونة بحسن نيتك وإيجابيتك!

من ٢٤ إلى ١٨ درجة : أنت مخلص ولكن حريص على معرفة مدى تفهم الآخرين لعطاءاتك وهذا ليس عيبا لكن، لا تعتقد أن التعامل معك سهل، فأنت

شخص حذق وقد يساء فهم نياتك لحرصك الشديد على إظهار ما تقدمه، ويجب الكف عن هذا، لأن تصرفات الإنسان وأفعاله تنم من دون شك عن حجم عطاءاته وهباته ولا ضرورة للتحدث عنها أو كشفها بشكل فاضح .. قد يقلل من حجم وروعة أدائها

من ١٨ إلى ١٠ درجات : مصالحك تهمك في شكل كبير، أنت إنسان تنتظر من الآخرين أن يعاملوك دوما بالمثل، وفي حالة عدم حصولك على مبتغاك المنتظر، تبتعد وتنفر فورا، بل يستحيل أن تكرر عملا طيبا مع أحدهم إذا لم يبادرك بمثله، ولكن مهلا العطاء والوفاء لا يعني بالضرورة الأخذ بالمثل، وإلا لما حمل مرادفا ومعنى لكلمة العطاء وإنطلاقا من هذا وعملا بالقول السائد «إفعل الخير وأرمه بالبحر» يجب أن تنظر امساعدة الآخرين من دون مقابل .. ولو بطرف عينك.

أقل من ١٠ درجات : للأسف، العطاء لديك مرتبط دائما بالأخذ والمعاملة بالمثل، في إختصار أنت لست من الفئة التي يمكن أن تكون الطرف المبادر في عملية العطاء، الأمر الذي ينعكس عليي حياتك العملية والشخصية والأسرية إذ غالبا ما تجد نفسك وحيدا أو مصدر نقد، الأجدى أن تعيد حسابك وتحرص على مصالح الآخرين، حرصك على مصالحك ومتطلباتك لئلا تجد نفسك وحيدا، أو من دون صديق أو رفيق.

النتائج

والآن : أعط لنفسك الدرجات الآتية بحسب الجدول الموضح أدناه :

الأسئلة	أ	ب	جـ	د	هـ
١	٣ درجات	درجة	درجتان	—	—
٢	٣ درجات	درجتان	درجة	—	—
٣	٣ درجات	درجة	درجتان	—	—
٤	درجة	درجتان	٣ درجات	—	—
٥	درجة	درجتان	٣ درجات	—	—
٦	درجة	درجتان	٣ درجات	—	—
٧	٤ درجات	درجة	درجة	صفر	درجتان
٨	٣ درجات	درجتان	درجة	درجة	—
٩	درجة	٣ درجات	درجتان	—	—
١٠	٤ درجات	درجة	درجتان	درجة	درجتان

ثالث عشر: اختبار
الأصدقاء الأوفياء

هل أنت صديق وفي؟! وهل أصدقاؤك أوفياء؟!

لايمكن لأى منا يعيش من دون صديق، فالمرء كثير بإخوانه، ورب أخ لم تلده أمك.

إلا أنه لابد من حسن اختيار الصديق؛ الصديق الصادق والوفي والمخلص لذا فإن عملية الاختيار هذه صعبة جدا في الزمن الراهن، لأن صديقا بهذه الصفات يعتبر عملة نادرة في ضوء غلبة الحياة المادية واضمحلال القيم واختلال المعايير وضعف الوازع الديني لدى كثير من الناس.

وفي حالة عدم وجود الصديق الوفي والمخلص، فإن الوحدة خير من جليس السوء، يقول الرسول # : «مثل الجليس الصالح والجليس السوء كمثل صاحب المسك وكير الحداد لايعدمك من صاحب المسك إما أن تشتريه أو تجد ريحه، وكير الحداد يحرق بدنك أو ثوبك أو تجد منه ريحا خبيثة».

إذا كنت تريد أن تعرف هل اخترت الصديق الوفي، يرجى الاجابة عن الأسئلة الآتية :

١ – هل اخترت صديقك الحالي؟

أ – بناء على العاطفة والعقل معاً.

ب – بناء على العقل فقط.

جـ – بناء على العاطفة فقط.

٢ – هل يعطي صديقك الحالي الوقت لأن ينصت لك؟

أ – نعم　　　ب – أحيانا　　　جـ – لا

٣ - هل يقدم صديقك الحالى النصيحة المخلصة عندما تطلبها؟

أ - نعم ب - أحيانا جـ - لا

٤ - هل يحتفظ صديقك الحالى بأسرارك؟

أ - نعم ب - أحيانا جـ - لا

٥ - هل يمكن وصف علاقتك بصديقك الحالى بأنها علاقة أخذ وعطاء؟

أ - نعم ب - أحيانا جـ - لا

٦ - فى مواقف الشدة والأزمات، هل تجد صديقك الحالى بجوارك؟

أ - نعم ب - أحيانا جـ - لا

٧ - عندما تسافر إلي الخارج هل يقوم صديقك الحالى بتوديعك وتوصيلك إلى المطار؟

أ - نعم ب - أحيانا جـ - لا

٨ - هل يرد صديقك الحالى على خطاباتك ويرسل لك بطاقات التهانى فى المناسبات؟

أ - نعم ب - أحيانا جـ - لا

٩ - فى المناسبات والأعياد، هل تلتقى مع صديقك الحالى فى منزله؟

أ - نعم ب - أحيانا جـ - لا

التعليمات والتفسير:

* إعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «أ».
* إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «ب».
* إعط لنفسك صفراً فى حالة الإجابة بـ «ج».

- إذا حصلت على ١٣ درجة فاكثر فأنت أحسنت اختيار الصديق عليه حتى يحافظ عليك.

- إذا حصلت على ١٢-١١ درجة فأنت اخترت صديقا فيه بعض الصفات الجيدة وبعض الصفات غير الجيدة، حاول أن تصلح عيوبه أو أن تتنبه إليها حتى لا يصيبك ضرر منها.

- إذا حصلت على ٥ درجات فاقل فأنت لم تحسن اختيار الصديق الأفضل لك أن تحاول اختيار صديق آخر يتصف بالوفاء والصدق والأمانة والإخلاص والمحافظة على الأسرار.

ونذكر باقوال الحكماء «الصديق من صدقك» و«الصديق الذى تجده عند الشدة».

رابع عشر : إختبار

إختيار الصديق المناسب

كيف تختار أصدقائك، وكيف تتعامل معهم ..

هذا الاختبار يرشدك إلى معرفة حُسن اختيار الاصدقاء أو عدمه.

١- اخترت لعب دور قيس بن الملوح المعذب في قصة لليلى وأخبرت صديقك باقتراب موعد عرض المسرحية على خشبة المدرسة.

أ - يساعدك على حفظ الدور باذلا ما باستطاعته لذلك

ب - يهزأ منك ويقول ياليتك اخترت دور الخادم.

ج - يتمنى لك حظا موفقا ويعدك بورود إذا نجح العرض في ليلة الافتتاح.

٢ - وعدت جيرانك بالتدريس لأطفالهم لكنك تلقيت اتصالا ودعوة للعشاء مع أصدقائك في الوقت نفسه تتصل بصديقك لينوب عنك في التدريس للأطفال.

أ - يلبي طلبك هذا.

ب - يقول لك الأجدى أن أرافقك إلى العشاء.

ج - يندهش لمجرد الطلب هازئا منك.

٣ - تنتظر صديقك أمام صالة السينما ٤٥ دقيقة وعندما يخل بالموعد تدخل الصالة وحيدا، وفي اليوم التالي يقول لك :

أ - أنه رافق صديقا آخر لمشاهدة عرض سبق العرض المتفق معك على مشاهدته.

ب - عذرا تعذر على المجئ لأن سيارتي تعطلت.

ج - نسيت الموعد وخيرها بغيرها.

٤ – يعرف صديقك بإعجابك بزميلة مشتركة فماذا يعمل :

أ – يحاول التحدث بمزاياك الحسنة أمامها.

ب – يحاول التحرش بها لمصلحته.

ج – يحدثك عن أى نوع من الشباب ترغب.

٥ – تجرب زوجا من النظارات الجميلة التى ساد استعمالها فى السبعينات وتطلب من صديقك رأيه فماذا يقول:

– هذا ليس ذوقى لكنك إذا اعجبت بها فلا بأس بشرائها.

ب – هذا جيد ويضفى عليك مظهر جديد

ج – هذا لا يناسبك واقلع عن الفكرة.

٦ – يعرض عليك أحدهم قطعة شوكولاته محاولا التقرب منك فترفض معتذرا لكن صديقك.

أ – ينظر إليك شذرا ويأخذ القطعة.

ب – يتحدث إلى الغريب غير مبال بك.

ج – يوافقك الرأى ولا يتدخل.

٧ – تبادر دائما إلى الاعتذار :

أ – صحيح. ب – خطأ.

٨ – عندما تدفع فاتورة غداء لك ولصديقك يقول لك أنه سيعوض عليك :

أ – صحيح. ب – خطأ.

٩ - صديقك معجب بحسك الاجتماعي.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٠ - صديقك يقرضك أثمن ملابسه.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١١ - غالبا تفهم ما لا يقول صديقك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٢ - غالبا ما يمضي الليل معك لتحضر امتحاناتك أو قضاء حاجاتك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٣ - يمكنك الاعتماد على صديقك لحفظ أسرارك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٤ - عليك طرح ٣ علامات إذا إقترب صديقك واحدة من الاعمال التالية :

- نبش أغراضك الخاصة.

- غازل قريبتك.

نسي عيد ميلادك.

- دفعك إلى إرتكاب أعمال غير شرعية.

- نقل عنك ما تحسن عمله.

جدول العلامات

١ - أ : ٣ علامات	ب : علامة	ج : علامتان
٢ - أ : ٣ علامات	ب : علامتان	ج : علامـــة

٣ – أ : علامة ب · ٣ علامات ج : علامتان

٤ – أ : ٣ علامات ب : علامـــة ج : علامتان

٥ – أ : علامتان ب : ٣ علامات ج : علامة

٦ – أ : علامة ب : علامتان ج : ٣ علامات

٧ – أ : صفر ب : ٣ علامات

٨ – أ :صفر ب : ٣ علامات

٩ – أ :صفر ب : ٣ علامات

١٠ – أ : ٣ علامات ب : صـــفر

١١ – أ : ٣ علامات ب : صـــفر

١٢ – أ : ٣ علامات ب : صـــفر

١٣ – أ :٣ علامات ب : صفر

١٤ – انقص ٣ علامات عند كل حالة وافقت على حدوثها.

النتائج

من ٣٩ علامة إلى ٢٧ علامة : تحمد ربك على اختيار صديق إلى الأبد. اخترت صديقا يدعمك ويشعرك بقيمتك الفعلية والغالية عنده.

من ٢٦ إلى ١٦ : اخترت نصف صديق، ومن اخترتهم ممن هم على شاكلته هم عادة يدخلون ويخرجون من حياتك بسهولة لكنهم ضروريون لحياتك الاجتماعية وللترفيه، لكن صداقتهم لا تنمو مع الزمن.

١٥ أو أقل : اخطأت باختيار الصديق والأجدى البحث أصدقائك القدامى.

خامس عشر: إختبار
قوة التأثير فى الاصدقاء

هذا الاختبار يكشف عن قوة شخصيتك ومقدرتك على التأثير على الأصدقاء والأصحاب والزملاء والأخوة والأقرباء وإبراز المؤثرات التى لديك سواء أكانت من نظراتك أو صوتك أو حركاتك، فما هو تأثيرك علي الناس؟!

١ - هل تحب الجدل والنقاش؟

نعم   لا

٢ - هل تعتبر أن الإنسان هو أفضل حكم على تصرفاته الخاصة؟

نعم   لا

٣ - حين يحضر لك نادل المقهى طلبا غير ما أردت .. هل تجبره على تغييره؟

نعم   لا

٤ - هل تحضر غالبا مواعيدك المهمة بوقت مسبق؟

نعم   لا

٥ - هل سبق بحت بحبك لإحداهن من دون أى شعور بالخجل أو الإضطراب؟

نعم   لا

٦ - هل تشعر بالخجل حين يقوم أحدهم بمدحك علنا؟

نعم   لا

٧ - هل تترك أحدهم يأخذ دورك فى صف الانتظار من دون أن تحتج؟

نعم   لا

٨ - حين يعدك الآخرون عادة .. هل يفون بوعودهم؟

نعم لا

٩ - هل تهوى إسداء النصح؟

نعم لا

١٠ - هل يستمع لك الآخرون حتى النهاية حين تسرد على أسماعهم حدثة معينة من دون أن يقاطعك أحد؟

نعم لا

١١ - هل تتمتع بقامة كبيرة أو بنية صلبة؟

نعم لا

١٢ - هل تعرف كيف تقود سيارة؟

نعم لا

١٣ - هل يسمح الآخرون لأنفسهم بإنتقاد مظهرك وملابسك حت ولو كانوا من غير الأقرباء؟

نعم لا

١٤ - حين تصل إلى اجتماع للأصدقاء .. هل تتوقف الأحاديث تلقائياً؟

نعم لا

١٥ - هل تتقن إنهاء المقابلة بدبلوماسية وبساطة حين يحين موعد خروجك؟

نعم لا

١٦ - هل يحصل أن يضطرب بعض الأشخاص حين يوجهون الحديث إليك؟

نعم لا

١٧ - هل تؤمن بأن من يرغب بالشئ يقدر على تحقيقه؟

نعم لا

١٨ - هل تكون غالبا عرضه لمزاح الآخرين؟

نعم لا

١٩ - هل يقترض منك الأصدقاء عادة مبالغ من المال؟

نعم لا

٢٠ - إذا طلب منك أن تتحدث أمام الحضور عن موضوع تعرفه جيداً من غير أن تحضر كلامك .. هل بإمكانك أن تنفيذ بسهولة؟

نعم لا

• الاجوبة الصحيحة :

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة ب «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٣ - ٥ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ٢٠

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٤ - ٦ - ٧ - ١٣ - ١٨ - ١٩

النتيجة :

اجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٦ نقطة : أنت تملك شخصية قوية وثقة لا تهتز فى المصاعب، كما أنك تملك الكثير من التأثير على الآخرين، ولابد من الأشخاص فى محيطك يتأثرون بك كثيراً، ولكن .. انتبه وحذار أن تصادف ذات يوم «نابليونا» آخر.

ب - بين ١٢ و ١٦ نقطة أنت تملك شخصية ثابتة، ولكن يجب أن تعرف جيدا أن ثباتك هذا يجب أن يكون مدعوما بخصال شخصية قوية كى يستمر بفاعليته.

ج - بين ٨ و ١٢ نقطة : أنت تترك نفسك تتحرك وفق ما يمليه عليك قلبك وليس عقلك.

د - أقل من ٨ نقاط : أطمئن، فالتأثير علي الآخرين ليس الشرط الوحيد للنجاح، ومع ذلك الأجدر بك أن تتعلم الوقت المناسب لليِّن والوقت المثالى للمقاومة.

٣ - إختبارات خاصة بالفتيات والنساء والمرأة

تستطيع الفتيات والنساء إختيار الإختبارات السابقة وتطبيقها على شخصيتها لأن شخصية المرأة لا تتغير كثيرا من حيث الذات البشرية ومن حيث العواطف الاجتماعية تجاه الآخرين فهذه الاختبارات وضعت للنفس البشرية ذكرا كان أم أنثى.

ونستطيع هنا أن نختار نماذج من الاختبارات النسائية الخاصة بالمرأة كنماذج فقط، ولكننا نؤكد أن جميع الإختبارات السابقة هي إختبارات للجميع رجالا ونساءاً وأولاداً وبناتاً...

إذا أردت أن تعرف هل أنت صعب الارضاء أولا أجب عن هذا الاستقصاء

أولا : إختبار معرفة الذات

هل أنت مثل الآخرين؟! وما هو الفرق بينك وبينهم؟! وهل تشعر بالغربة؟ وهل أنت خارج عن المألوف أمامك هذا الإختبار للتعرف على ذاتك ..

١ - هل يمكن أن تبدى احيانا وجبة طعامك بالفاكهة أو الحلوى؟

نعم   لا

٢ - هل تقومى بحركات تهريجية لاضحاك الآخرين؟

نعم   لا

٣ - هل يحصل أن تبدئي بالركض دونما سبب؟

نعم   لا

٤ - أتقومى بأول ثلاثة نشاطات في يومك بالترتيب نفسه؟

نعم   لا

٥ – أتضحكى أحياناً دون سبب معروف؟

نعم   لا

٦ – أتحافظى دائما على مواعيدك؟

نعم   لا

٧ – أتفضلى أن تكون ملابسك مختلفة عن ملابس الآخرين؟

نعم   لا

٨ – أتتعمدى أحيانا لبس جوربين مختلفى اللون؟

نعم   لا

٩ – أتجمعى الأشياء الغريبة؟

نعم   لا

١٠ – هل توجد فى جيبك أو حقيبتك عادة ثلاثة أشياء لا فائدة منها؟

نعم   لا

١١ – أتقومى بحركات مرعبة أو مضحكة أمام المرآة؟

نعم   لا

١٢ – أتضعى دائماً أغراضك فى الأماكن نفسها؟

نعم   لا

النتيجة :

– إحسبى نقطة واحدة عن كل إجابة «نعم» على أحد الأسئلة التالية :

١ – ٢ – ٣ – ٥ – ٧ – ٨ – ٩ – ١٠ – ١١.

ثم أحسبي نقطة واحدة أيضاً للجواب «لا» عن الأسئلة

٤ - ٦ - ١٢.

والآن اجمعي النقاط وقارينها بالتحليلات التالية :

أ - أكثر من ٨ نقاط · أنت غريبة الأطوار فعلا ولا مجال لأن يسأم المحيطون منك، إلا أن ذلك قد يأتي لك بالمتاعب في العمل أو المنزل أو المدرسة مثلا.

ب - بين ٤ و٨ نقاط . أنت تحبين اللهو، لكنك لا تتجاوزين الحدود مطلقا خوفا من أن تبدين سخيفة.

ج - أقل من ٤ نقاط : أنت تلتزمين جانب الرصانة والجدية وهو أمر حسن، شرط ألا تبالغي في جديتك فتتحولين إلى «غُرابة» من نوع آخر!.

ثانياً : إختبار

الصحة وطولة العمر

هذا الاختبار لا يحدد سوى تسجيل الارقام ومعرفة متوسط أمل الحياة المتاحة أمامك بواسطة مؤشرات الوراثة ومؤشرات التغذية ومؤشرات العقل والصحة، ولذلك ندعو للإجابة على الأسئلة لتصلى إلى المحصلة المحتملة لعمرك أ السنوات التى تنعمى بها فى بقية حياتك .. والمسألة مجرد تبسيط ولكن قدرة الله فوق كل شئ ولكل أجل كتاب .. أجب علي الأسئلة .. وأعرف الكثير:

١ - إذا كان أحد أجدادك قد بلغ سن الثمانين أو أكثر أضف إلى نفسك سنة عن كل واحد منهم، وإذا بلغوا سن السبعين فقط أضف لنفسك ستة أشهر عن كل واحدة منهم.

٢ - إذا كنت إبنا سعيدا لأم أدركت سن الثمانين أضف لنفسك أربع سنوات، وإن بلغ والدك سن التسعين أغنم بسنتين، ولكى يتمتع المرء بهذين الامتيازين من المفروض أن يكون قد أدرك مرحلة مهمة من العمر، لأجل ذلك برمج جدول الحسابات المطروحة بالإعتماد على عمر كل متسابق.

٣ - نجد فى رأس القائمة الأزمات القلبية، فإن حصل أن توفى بعض أهلك (الأخ - الأخت - القريب أو الجد) نتيجة أمة قلبية أو بإصابة ما فى القلب والشرايين فاطرح أربع سنوات وعن كل أخ أو أخت توفاهما الله فيما بين سن الخمسين والستين اطرح سنتين.

٤ - إذا ما أصيب الاقارب نفسهم بامراض السكرى أو قرح المعدة قبل أن يدركوا سن الستين، إطرح ثلاث سنوات وإذا ما أصاب سرطان المعدة عفاكم الله، أحد أقاربك إطرح ثلاث سنوات.

٥ - إذا كنت بكر أبويك تمتع بسنة أضافية، هذا الامتياز مخول اليك بحكم القاعدة أن الابن البر يتمتع عادة بعناية أوفر، وهو الأقدر ايضا على مواجهة صعوبات ضغط الحياة.

٦ - حذار، وتدارك المر من الآن، إذا كنت من مدمنى التدخين وتدخن أكثر من ٤٠ سيجارة فى اليوم فاطرح ١٢ سنة كاملة من عمرك (نعم أثنتا عشرة سنة بالتمام والكمال) وإذا كنت تدخن من ٢٠ - ٤٠ سيجارة فأطرح سبع سنوات أما إذا كنت تدخن أقل من ٢٠ سيجارة فهذا يكلفك مع ذلك سنين اطرح سنتين.

٧ - إذا كنت تتمتع بنشاط جنسي معتدل، أضف إلى نفسك سنتين.

٨ - إذا كنت متزوجا .. أضف لنفسك سنة أخرى، وإذا كنت رجلا يصر على العيش وحيدا، إثر طلاق رو فراق فاعدل عن رأيك، وأختر لك شريكة حياة أو أطرح ٩ سنوات كاملة من عمرك .. الأرمل الدى يعيش وحيدا مضطر إلى طرح ٧ سنوات من عمره، زما إذا كان يعيش بين أفراد أسرته فليطرح ٣ سنوات ونصف السنة فقط.

المرأة الأرملة الت تعيش وحيدة تطرح ٣ سنوات ونصف السنة، أما إذا كانت تعيش فى رعاية أسرتها فلن تطرح سوى سنتين أثنتين فقط.

أما المرأة المطلقة أو المفارقة لزوجها، فعليها أن تتخلى عن أربع سنوات.

٩ - المرأة التى تنجب أبناء مضطرة إلي طرح ستة أشهر.

والمرأة التى أنجبت سبعة أطفال، فما فوق، فلتطرح سنة، فقد بينت الدراسات أن الانجاب لمرة واحدة علي الأقل يقوى جهاز المناعة، بينما كثرة الولادات المتعاقبة تؤدى لإضعاف هذا الجهاز.

١٠ - إذا كانت تعاني من السمنة المفرطة، أو إذا كنت فيما مضى بدينا، فاطرح سنتين .. فكما هو متعارف تضاعف السمنة فى تطوير مخاطر أمراض القلب، وضغط الدم، والسكرى، والتهاب المفاصل، كما تضاعف مخاطر الأمراض الصدرية، وفضلا عن ذلك، فالأمراض المذكورة تؤدى فى الغالب إلى إجراء عمليات جراحية.

١١ - إذا كنت ممن يداومون على إجراء التحاليل الطبية، مرة كل سنة، اضف سنتين.

١٢ - من يشكو من أحوال مرضية مستمرة، فليطرح خمس سنوات، لأن المرض المتصل يوهن الجسم.

١٣ - إن كنت من سكان المدينة، أو إن أقمت فيها مدة تتجاوز نصف حياتك، إطرح سنة من عمرك، أما أن كنت من سكان القرية أو الريف وقضيت فيه أكبر مرحلة من عمرك، فاضف لنفسك سنة.

١٤ - إذا كنت تنام أكثر من ١٠ ساعات، أو أقل من ٥ ساعات فاطرح سنتين إثنتين، من الأجدى، إذا أن تعدل ساعات نومك فيما بين ٧ و٨ ساعات فى اليوم، يمكن أن تكملها بغفوة صغيرة إثر كل أربع ساعات، فالغفوة لا تتجاوز ١٥ دقيقة، لكن يبدو أن نمط الدوام على العمل لا يتيح ذلك على الرغم من جدواها من الناحية البيولوجية، لكنها لا تناسب أرباب العمل وقضايات الشغل.

١٥ - مدمنو الخمر عليهم أن يطرحوا ٨ سنوات كاملة من أعمارهم.

١٦ - إذا كنت تمارس رياضة الركض أو الدراجة أو السباحة أو المشي أو الرقص، بمعدل ثلاث مرات في الاسبوع على الاقل، فاغنم ثلاث سنوات.

١٧ - أنت ممن يفضلون الأطباق البسيطة والخضار والغلال، على الأكلات

الغنية باللحوم، وأنت أيضا ممن يطبقون ذلك الحديث الحكيم «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» .. إذن، اربح سنة مضافة إلى عمرك.

١٨ - إذا من عليك الحظ بصديق حبيب إلى نفسك، تفضي اليه بما يشغلك، فهذا الكبريت الأحمر يضيف سنة أخرى إلى عمرك.

١٩ - إذا كنت صاحب وجهة نظر إيجابية تجاه الحياة، وإنساناً واقعياً، فسوف تكسب ٤ سنوات مضافة.

٢٠ - إذا كان معدل ذكائك فوق المتوسط (أي أن تتجاوز محصلة نقاطك في اختبار الذكاء، ١٠٠ نقطة)، اضف سنتين .. فمن مزايا الذكاء أن يتيح لصاحبه اختيار شغل قليل المخاطر، وإتباع القواعد الصحية في الحياة.

٢١ - إذا كنت من هواة لعبة الشطرنج، والكلمات المتقاطعة والبريدج، أضف سنتين لأن كل الألعاب الفكرية تطيل العمر.

٢٢ - إذا كنت ممن يتمتعون بمستوى تعليمي لا بأس به وتحصلت على شهادة جامعية .. هنيئا لك وأغنم سنة مضافة.

٢٣ - إذا كنت صاحب شغل قار، اضف لك سنة ونصف السنة.

أنت تعمل كتقني أو مدير أو في وظيفة إداري، أو أنت فلاح، أضف سنة، أما موظفوا وعمال القطاع التجاري، فلا إمتيازات لهم.

إذا لم تكون صاحب اختصاص مهني محدد، فاخصم ستة أشهر، أما العامل الفلاحي فيغنم ٤ سنوات تقريبا.

٢٤ - إذا كنت ممن يبذلون جهدا عضليا (خارج الاعمال الفلاحية) أضف سنتين فالعامل القاعد، والموظف الذي لا يبارح مكتبه، يخسر كلاهما سنتين تقريبا. فهل تستطيع حساب عمرك المتوقع؟! إنشك في ذلك؟!

ثالثا : إختبار

إمكانية التعرض للإصابة بالسرطان

وهو إختبار للنساء فقط ..

هذا الاختبار السريع سيساعدك فى معرفة ما إذا كنت معرضة لسرطان الجلد باحتمالات كبيرة أم لا ، فإختارى الإجابة، ثم إجمعى عدد النقاط :

١ – لون شعرك :

أ – أشقر أو أحمر (٤)

ب – بنى (٣)

ج – أسود (١)

٢ – لون عينيك :

أ – أزرق أو أخضر (٤)

ب – عسلى (٣)

ج – بنى أو أسود (٢)

٣ – عند التعرض مدة ساعة لأشعة شمس الصيف فإن ما يحدث لك هو :

أ – إحتراق جلدك وتقرحه (٤)

ب – إحتراق جلدك ومن ثم اكتساب اللون البرونزى (٢)

ج – اكتساب اللون البرونزي (١)

٤ – يوجد في وجهك :

أ – العديد من بقع النمش (٥)

ب – بعض بقع النمش (٣)

ج – لا شي على الاطلاق (١)

٥ – وظيفتك تكون :

أ – خارج المبانى (٤)

ب – داخل المباني وخارجها (٣)

ج – داخل المبانى فقط (٢)

– هل لديك أى فرد فى عائلتك مصاب بسرطان الجلد ؟

أ – نعم (٥)

ب – لا (١)

والآن، احسبي عدد نقاطك فإذا كانت نتيجتك ١٥ أو أقل فاحتمال إصابتك بسرطان الجلد ضعيفة جداً.

وإذا كانت النتيجة ١٦ إلي ٢٢ فإن احتمالات إصابتك متوسطة

وإذا كانت النتيجة ٢٢ إلي ٢٥ فإن إحتمالات مرضك مرتفعة.

أما إذا كانت النتيجة ٢٦ إلي ٣٠ فإن الإحتمالات مرتفعة جدا.

وفي هذه الحالة عليك بمراجعة الطبيب فورا إذا حصلت علي النسبة المتوسطة أو المرتفعة أو المرتفعة جدا

رابعا: أختبار

مقدرتك على ضيافة الضيوف لديك

هل أنت إنسانة محبوبة ولطيفة و تتمتعين بشعبية كبيرة تخولك الفوز بالمكان المميز في قلوب من حولك، أم يحاول معظم هؤلاء تجنب الإقتراب منك لأنك لا تتحلين بهذه الطباع ؟اكتشفي في هذا الاختبار من أية فئة أنت، وما إذا كنت على تفاهم مع المحيطين بك أم لا :

١ – تم تكليفك بالقيام بمهمة أو وظيفة لا تشعرين بأنك مؤهلة لها .فهل :

أ – تحاولين القيام بها عن طريق الخداع

ب – ترفضين القيام بأى محاولة

ج – تعترفين بعجزك ولكن تظهرين استعدادك للتعلم ؟

٢ – شعرت أن فاتورتك في المطعم جاءت أكثر من الثمن الحقيقي لطلباتك .فهل:

أ – تطلبين مقابلة المدير ؟

ب – تدفعين من دون الاعتراض ولو بكلمة واحدة ؟

ج – تطلبين من المسؤول إعادة التدقيق في الفاتورة ؟

٣ – اضطرتك الظروف لمقابلة شخص يشكو من علة جسدية .. فهل :

أ – تحاولين تجنب المقابلة .

ب – تعملين جاهدة للتعامل معه بغاية اللطف ؟

ج – تعاملينه كما تعاملين أي شخص أخر ؟

٤ – قابلت لتوك إمراة لم تجبك منذ اللحظة الأولي .. فهل :

أ – تحاولين إيجاد موضوع حديث قد يكون مشتركا بينكما .

ب – تضعينها في مكانها مباشرة ؟

ج – تتجنبين التواصل معه كليا ؟

٥ – اشترت أحدي صديقاتك قطعة ثياب لم تعجبك أبدا، وحين سؤالك عن رأيك بها .. فهل يكون جوابك :

أ – كلا .. أنها لا تعجبني ؟

ب – أن متأكدة بأنك ستسعدين بها وترتاحين لارتدائها .

ج – تتجنبين إبداء رأيك، وتغيرين الحديث بالدبلوماسية الممكنة؟

٦ – بعد قيامك بنزهة في البر أو الحديقة وتناول هناك مع صديقاتك تكتشفين أنه لا يوجد أي مكان خاص لوضع النفايت .. فهل؟

أ – تأخذين النفايات معك إلى المنزل؟

ب – تخبئين النفايات في مكان ما في الحديقة؟

ج – تتركين النفايات في مكانها كدرس لوضع برميل للنفايات؟

٧ – حين مقابلتك لأشخاص لون بشرتهم يختلف عن بشرتك أو من مستوى إجتماعي أقل من مستواك .. فهل :

أ – ينتابك إحساس داخلي بعدم الراحة أو الخوف.

ب – تعتبرين أنهم لا يختلفون عنك؟

ج – تشعرين انك أفضل منهم نتيجة للفروقات أو لإختلاف نمط الحياة.

٨ – إذا كنت واقفة في الطابور في متجر ما للدفع، ومن تقف خلفك على عجلة من أمرها، بينما أنت لست مستعجلة .. فهل :

أ - تقومين بإنهاء مشاغلك لأنه دورك؟

ب - تطلبين منها أخذ مكانك؟

ج - تطيلين الوقت من أجل إزعاج من يقف ورائك؟

٩ - في حين أن تتعاملين مع أشخاص من دون معرفة سابقة بهم، لكن يقومون بخدمتك سواء فى المطعم أو المتجر وغير ذلك .. فهل :

أ - تبتسمين لهم عادة وتقولين أشياء لطيفة؟

ب - تتعاملين معهم بلطف فقط إذا كانوا أثناء خدمتك؟

ج - تبقين غير مبالية لأن وظيفتهم تدعوهم إلى القيام بخدمتك؟

١٠ - تؤمنين بصدق بأنك :

أ - تهتمين بمعظم الناس؟

ب - تجدين أن البعض لا يحرك فى داخلك أى إحساس وإنما يبعث الضجر فى نفسك؟

ج - تشعرين بالراحة القصوى فقط مع معارفك؟

١١ - فى المناسبات الإجتماعية حيث الحضور يجمع بين أعمار الأطفال وحتى المسنين .. فهل :

أ - تمضين كل وقتك مع الذين من عمرك فقط؟

ب - تبدين اهتماما خاصا بالكبار فى السن والصغار؟

ج - تنضمين إلى المجموعة التى تبدو لك أنها بحاجة إلى الإهتمام؟

١٢ - إرسال البطاقات فى أعياد الميلاد والزواج وغيرها .. هل:

أ - تعتبرين ذلك مضيعة للوقت والمال ولا تقومين بذلك مطلقاً؟

ب - ترسلين البطاقات فقط للأشخاص الذين لك مصالح معهم.

ج - حين الحاجة فقط، أي ترسلين البطاقات للذين قاموا معك بمثل هذه المبادرة.

١٣ - حين مقابلة الأشخاص الذين هم أعلى منك مكانة .. هل :

أ - تشعرين بالحرج أو بعقدة النقص؟

ب - تجدين نفسك تتفوهين بملاحظات قاسية؟

ج - تشكرين الله علي ما أنعم عليك به؟

١٤ - حين يحدثك الناس عن مشكلاتهم .. هل :

أ - تتمنين لو يتوقفون عن إزعاجك ويحتفظون بمشكلاتهم بداخلهم؟

ب - تستمعين بدقة وإهتمام؟

ج - تقدمين المساعدة فى كيفية إيجاد الحلول له

توزيع الدرجات علي الأجوبة :

١ - (أ) نقتطان	(ب) نقطة	(ج) ٣ نقاط
٢ - (أ) نقطة	(ب) نقتطان	(ج) ٣ نقاط
٣ - (أ) نقطة	(ب) نقطتان	(ج) ٣ نقاط
٤ - (أ) ٣ نقاط	(ب) نقطة	(ج) نقطتان
٥ - (أ) نقطة	(ب) ٣ نقاط	(ج) نقطتان

٦ - (أ) ٣ نقاط	(ب) نقطتان	(ج) نقطة
٧ - (أ) نقطة	(ب) ٣ نقاط	(ج) نقتطان
٨ - (أ) نقتطان	(ب) ٣ نقاط	(ج) نقطة
٩ - (أ)٣ نقاط	(ب) نقطتان	(ج) نقطة
١٠ - (أ) ٣ نقاط	(ب) نقطة	(ج) ٣ نقاط
١١ - (أ) نقطة	(ب) نقتطان	(ج) ٣ نقاط
١٢ - (أ) نقطة	(ب) نقتطان	(ج) ٣ نقاط
١٣ - (أ) نقتطان	(ب) نقطة	(ج) ٣ نقاط
١٤ - (أ) نقطة	(ب) ٣ نقاط	(ج) نقطتان

حساب درجاتك ودلالتها : إذا كنت مجموع النقاط لديك :

من ٣٠ - ٤٢ نقطة : إنه مجموع ممتاز يشير إلى معرفتك الجيدة بنفسك، والإهتمام الحساس بالأشخاص المحيطين بك، مما يعني تمتعك بشعبية كبيرة.

من ١٥ - ٢٩ نقطة : هذا المجموع لا يؤهلك للفوز بشعبية كبيرة، لكنه ليس سيئاً في الوقت نفسه، كما أن هذا المجموع عادة يحققه الأشخاص الذين لديهم إحساس بعدم الإستقرار والأمان، الأمر الذي يدفعهم أحياناً إلى العدوانية، أو يضع في قلوبهم الخوف من الآخرين.

من ١ - ١٤ نقطة : مشكوك في قدرتك على التعايش مع الناس، وفي الأغلب الأحيان يضطرون إلى تحملك، وعليك الأخذ بعين الإعتبار حاجة كل شخص إلي الإحترام والصداقة وتحقيق طموحاته.

٤ - مجموعة إختبارات قوة الملاحظة

والإختبارات الهامة من بين عدة بدائل

وهذه المجموعة من الإختبارات وقوة الملاحظة تؤكد على شئ جوهرى وهو قوة الملاحظة ،التأثير والشخصية السوية الهامة.

فهذه المجموعة تكشف عن القدرات الكامنة فى النفس البشرية ورجاحة العقل وقوة التفكير وسلامة المعلومات وسرعة الملاحظة وبديهية التعقل والتدبير ومعرفة مجريات الأمور الفنية والعقلية.

إن هذه المجموعة من الإختبارات وإن كانت مجرد إختبارات شكلية تعبر عن مختلف جوانب الشخصية الإنسانية .. سواء أكانت لطفل أم رجل أم شاب، أم أمرأة أو فتاة .. كل الناس فى حاجة إلى لحظة إسترخاء وبعيدا عن التوتر والقلق والإكتئاب، فهذه المجموعة هامة جدا لحياتنا.

فحاول أن تلاحظ بهدوء ..

وحاول أن تختار بثقة ..

وحاول أن تجرب بلا خوف ، فالتجربة نصف النجاح، والإختيار والملاحظة طريقان للنجاح الدائم .. فهيا إلى هذه الجولة من الإختبارات.

أولا : صياغة الرسائل بطريقة طرف

(فتح وإغماض سريع) العين Eye - Bink Encoding

يمكن للشخص تواصل بعض حاجاته الملحة بواسطة طرف العين، ففتح وإغلاق العين لعدة مرات تعني طلب محدد .. هناك أمثلة على ذلك :

عدد مرات فتح وغلق العين	المعنى
١	لا
٢	نعم
٣	احتمال
٤	لا أعرف
٥	أنا لا أفهم
٦	أريد

هناك بطاقات تصف إشارات العين وتوضع في مكان مناسب بحيث يمكن رؤيتها من قبل المريض والمتلقي الذي يتواصل معه. يمكن استبدال حركة العين بإخراج أصوات معينة.

ثانيا : معرفة : مجموعة رموز بريل :

Arabic alphabet:

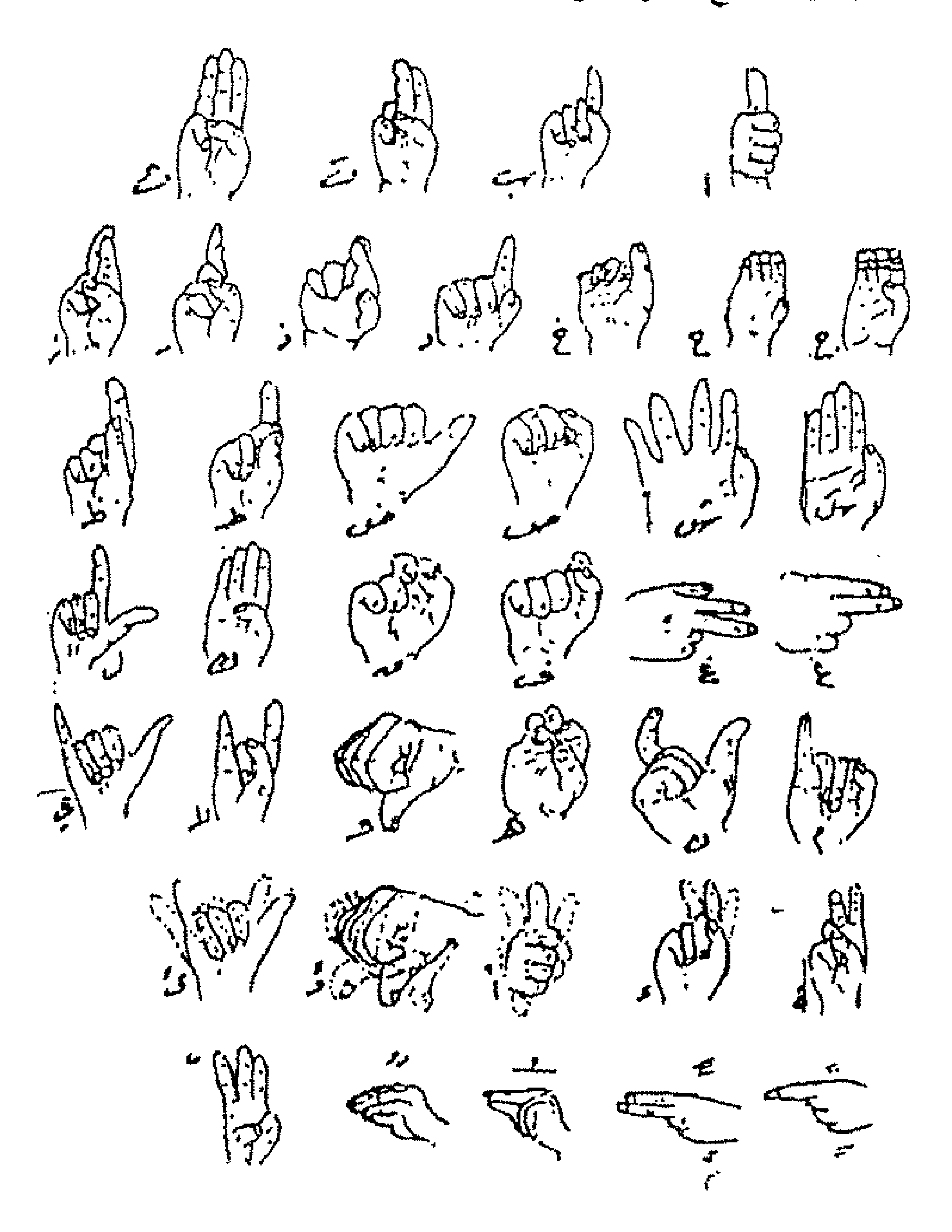
Letter	Name	Letter	Name	Letter	Name	Letter	Name
ا	alef	ش	shin	م	mim	آ	alef maddeh
ب	ba	ص	ssad	ن	nun		dammeh
ت	ta	ض	ddad	ه	ha		fatha
ث	tha	ط	ta'	و	waw		kasra
ج	jim	ظ	dha'	ؤ	waw hamzed (contraction)		tanwin dammeh
ح	ha	ع	ain	لا	lam alef (contraction)		tanwin fatha
خ	kha	غ	ghein	ي	ya		tanwin kasra
د	dal	ف	fa	ى	alef maqsourah (contraction)	أو	alef hamzeh waw (contraction)
ذ	thal	ق	qaf	ة	ta marboutah		sukun
ر	ra	ك	kaf	ئ	ya hamzeh (contraction)		hamzeh
ز	zai	ل	lam		alef hamzeh (contraction)		shaddeh
س	sin						

Contractions are in use.

Punctuation:

comma	full stop	open quote & query	underlining
semicolon	exclamation	asterisk	hyphen
colon	brackets	close quote	accent

ثالثا : أبجدية الاصابع الاشارية العربية :



رابعا : إشارات الإعتناء بالنفس :

رقم	الإشارة	رقم	الإشارة
١	تعال هنا	٧	مع السلامة
٢	أريد الذهاب للمرحاض	٨	نعم، أحب ذلك، جيد
٣	أريد أن أنهض	٩	لا، لا أحب ذلك، لا أريد أي من ذلك
٤	أريد شرب الماء	١٠	أنا جوعان
٥	أريد الذهاب للسرير	١١	اقطع
٦	مرحبا	١٢	أنا أشعر بالحر

خامسا : الكلام بواسطة اليد : هل تعرف معناه ؟

الكلام بواسطة اليد   إن لغة الإشارة تعتبر كنظام يتكلم بنفسه. تستخدم هذه الطريقة بواسطة التأشير بالقلم أو الإصبع على الحرف أو الشكل من أجل استمرارية التواصل بين المريض وصديقه وقد تعزز هذه الطريقة بواسطة إملاء الأحرف وتستخدم مع المريض الغير قادر على إخراج الأصوات الكلامية.

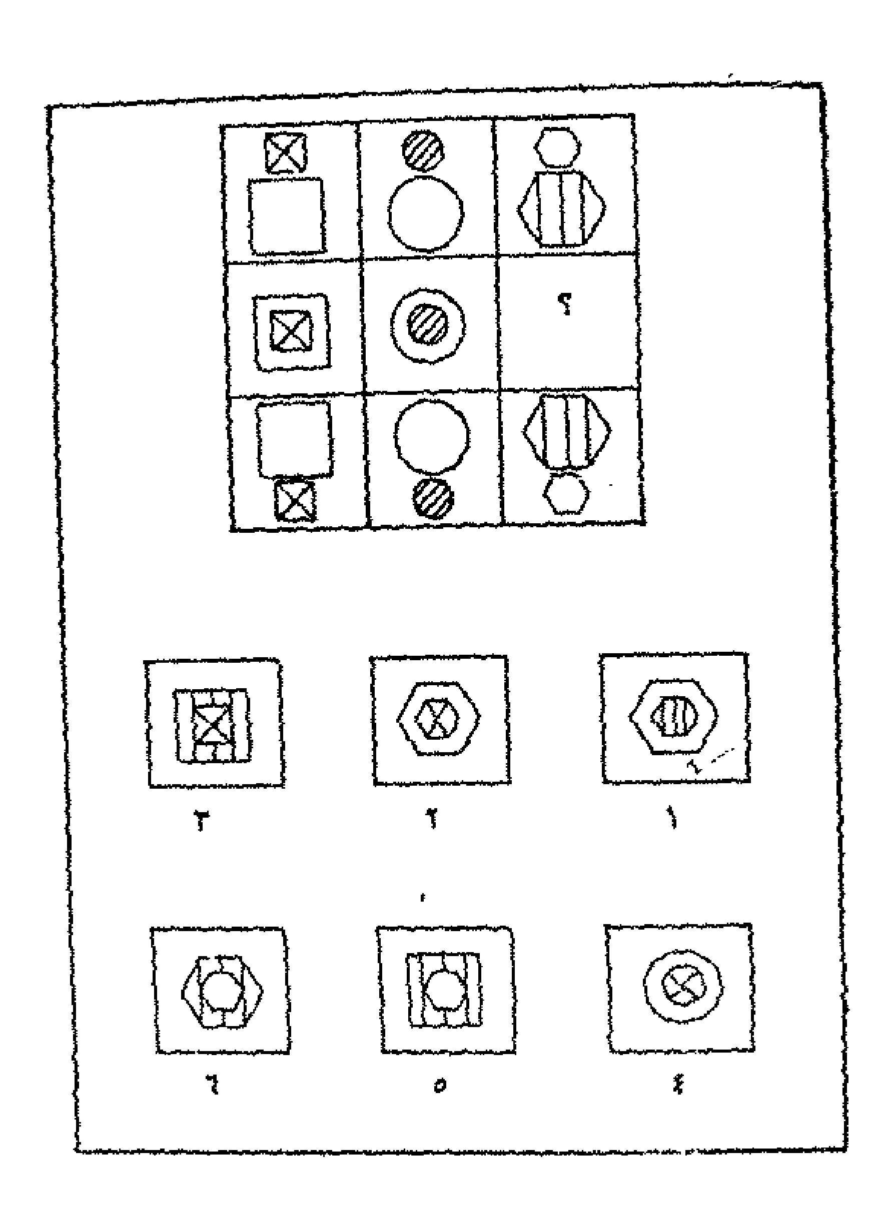
١ لا	٦ أنا أشعر بالبرد	١١ أريد سماع الأخبار، الرسائل	١٦. أريد أن أتسلى بالراديو
٢ نعم	٧ أنا أشعر بالدفء	١٢. أريد لعب الكوتشينة، التركيب	١٧. أريد الطبيب، الممرض، زوجي
٣. أنا فهمت	٨. أريد التبول	١٣ أريد قراءة كتاب، جرائد، مجلات	١٨. أريد النظارة
٤ أعد ما قلته، فلعله	٩. أريد الذهاب للسرير	١٤ أريد دفتر الشيكات، أوراق العمل	١٩. أشعر بالعطش
٥. حسنا	١٠ أريد التدخين	١٥. أريد الجلوس	٢٠ أشعر بالجوع

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠

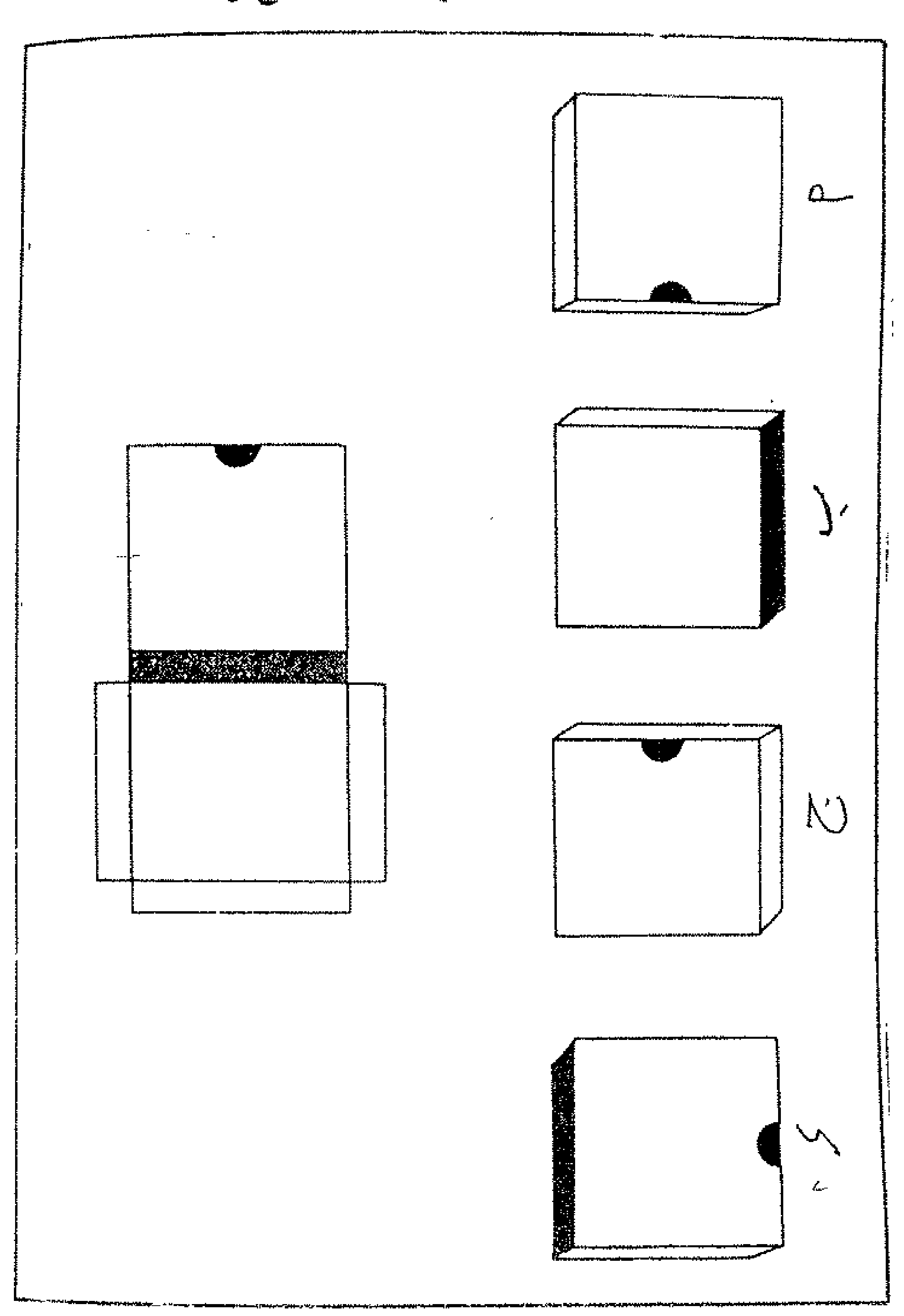
أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق

ك ل م ن ه و ي

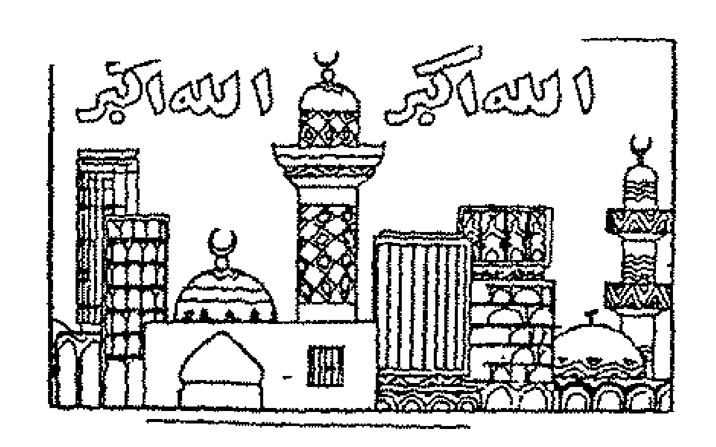
ادسا : ما هو الشكل الناقص ؟



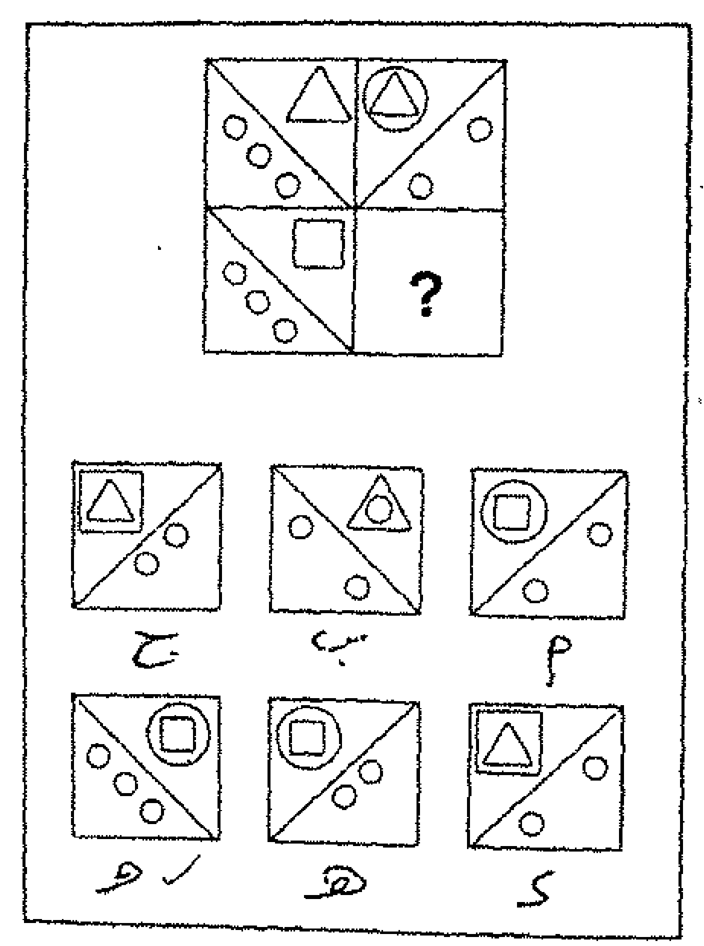
سابعا : ماذا لو تم طي الشكل : هل يصبح أ أو ب أو ج أو د ؟



ا: للتلوين : أمامك منظر إسلامي لبعض المآذن فهل تستطيع تلوينها بألوان مناسبة.



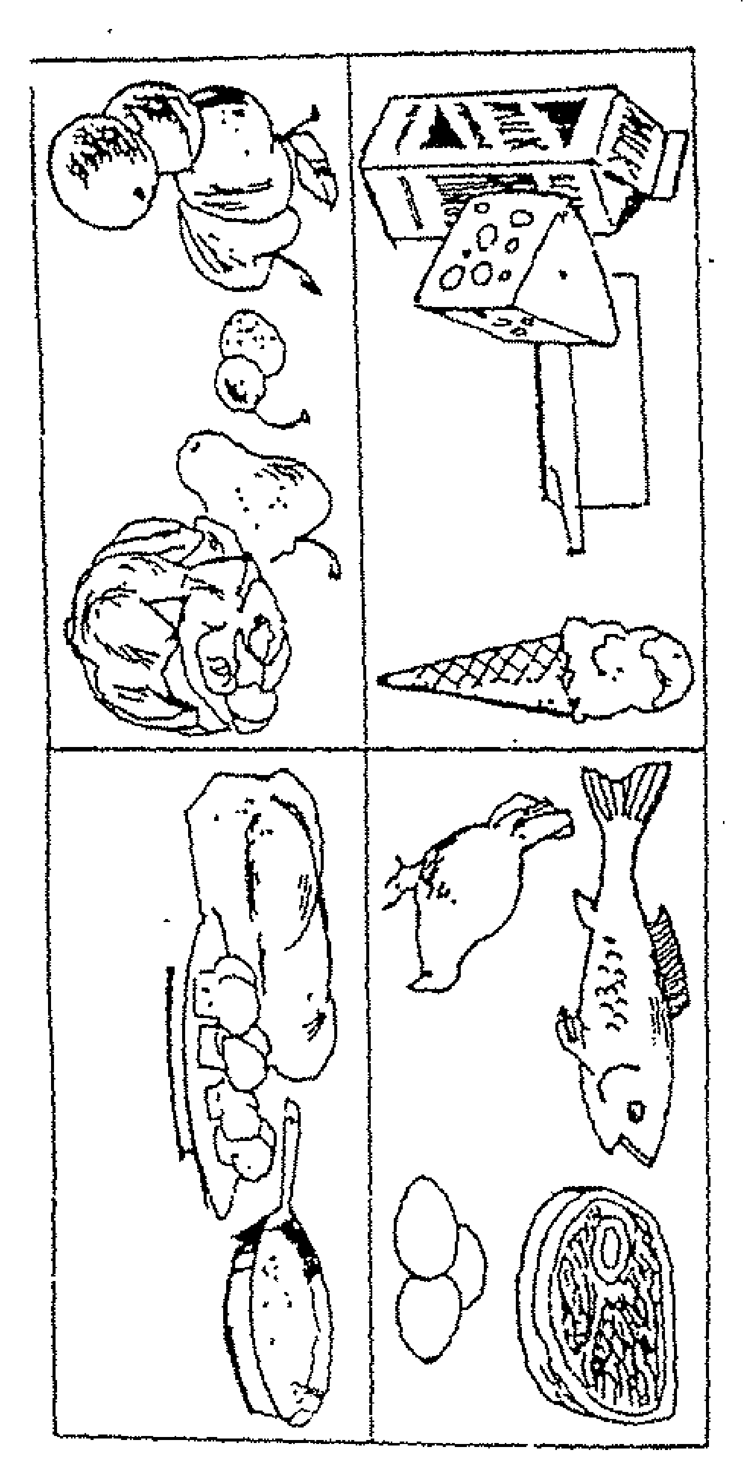
تاسعا : ما هو الشكل الناقص على ضوء العلاقة بين الاشياء ؟



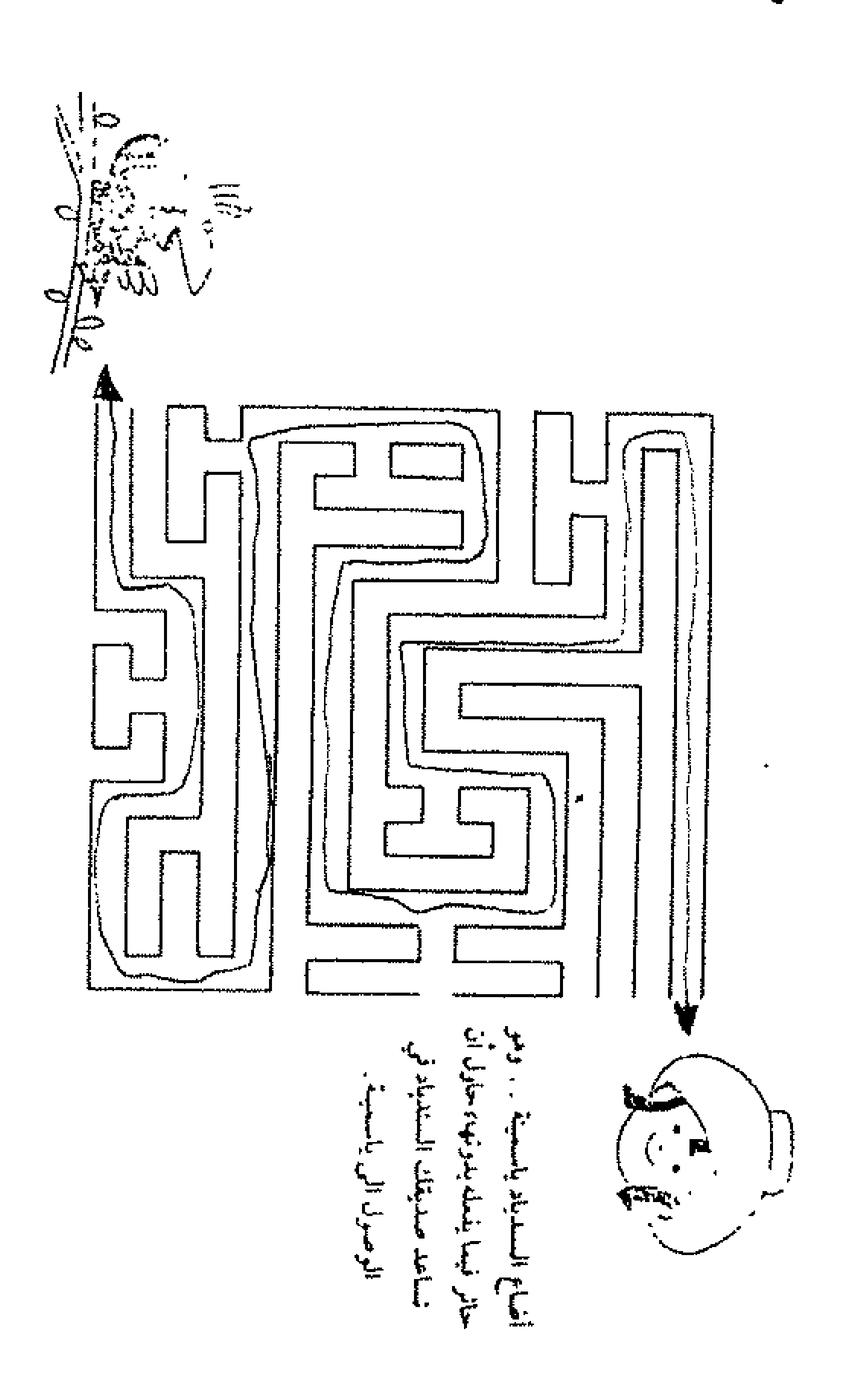
عاشراً : لون وفكر .. وأكتب أحسن تعليق ؟



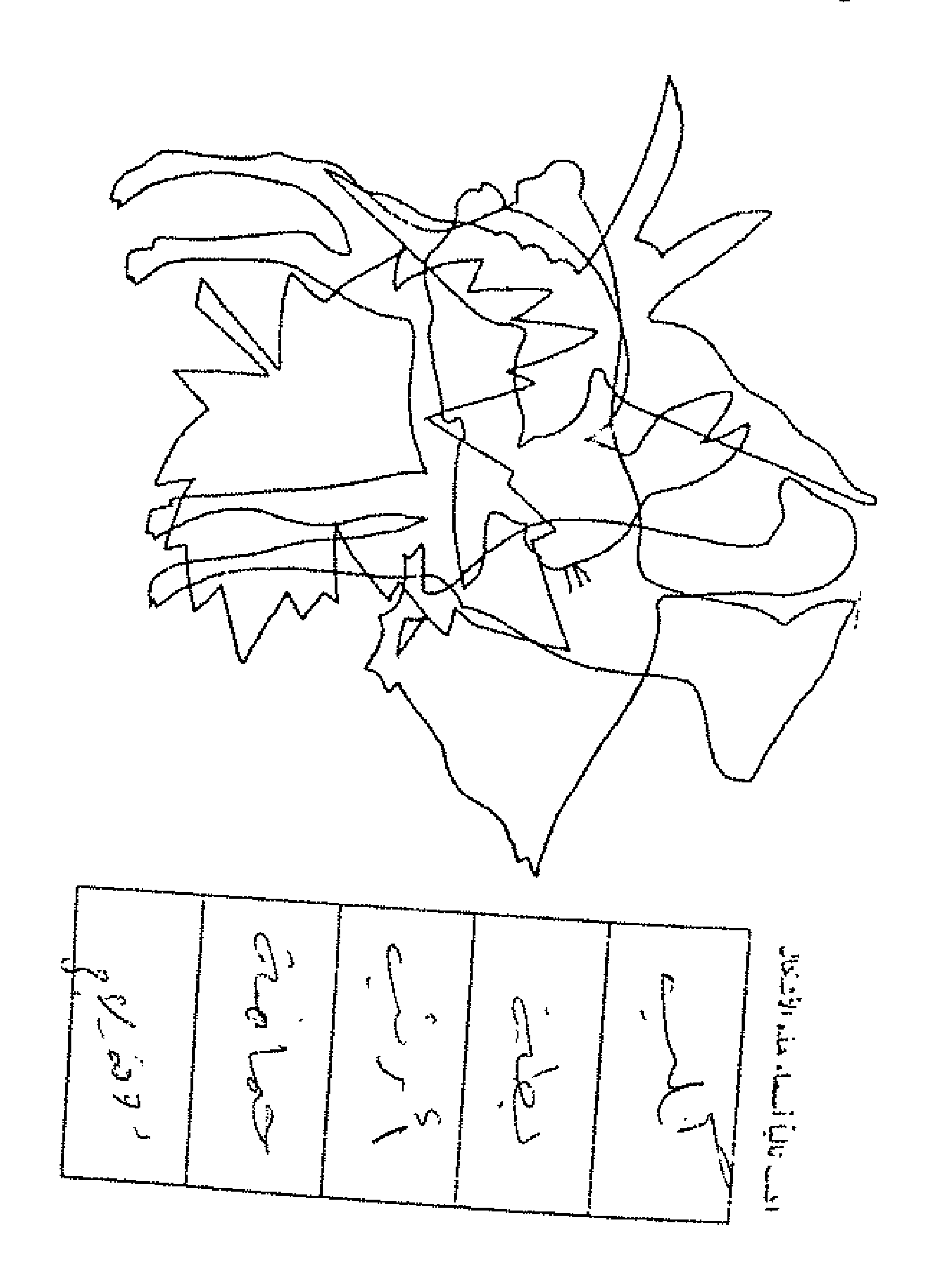
تابع عاشراً : لون وفكر .. وأكتب أحسن تعليق ؟



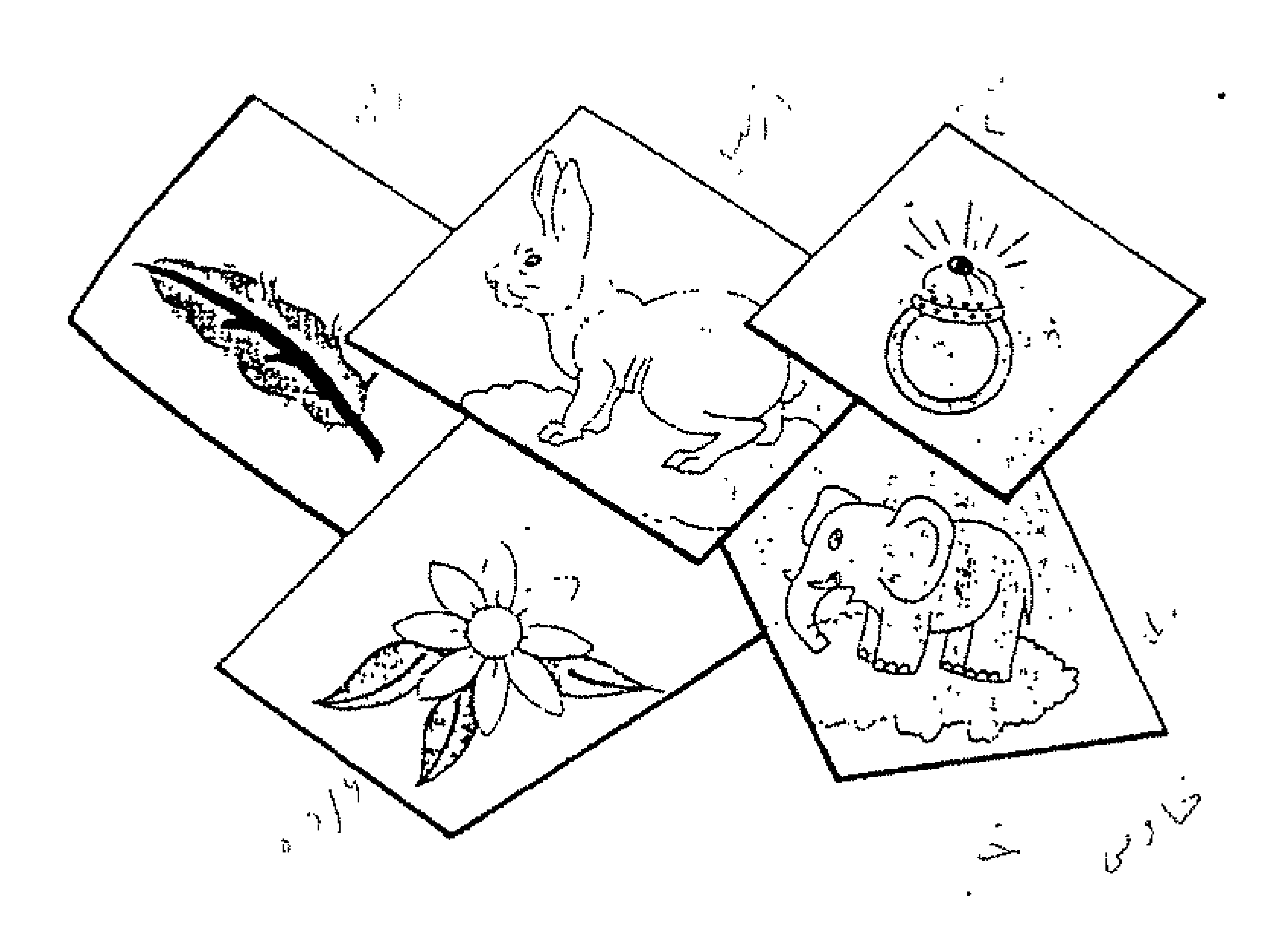
حادى عشر : المتاهة :



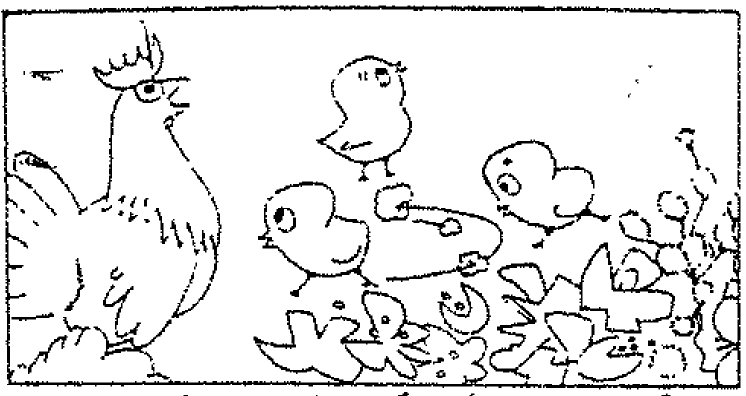
ثاني عشر : أكتب تالياً اسماء هذه الأشكال



ثالث عشر : ما هي أسماء هذه الأشكال؟ عندما تعرفها رتب الاحرف الأولى منها لتحصل على اسم حيوان أليف ما هو ؟

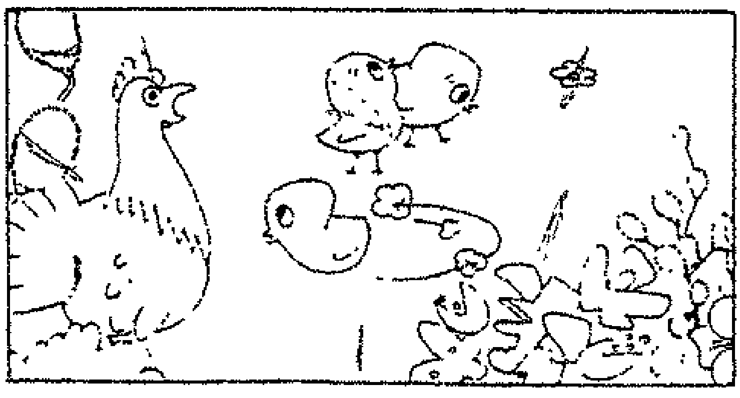


رابع عشر : لاحظ الفروق :

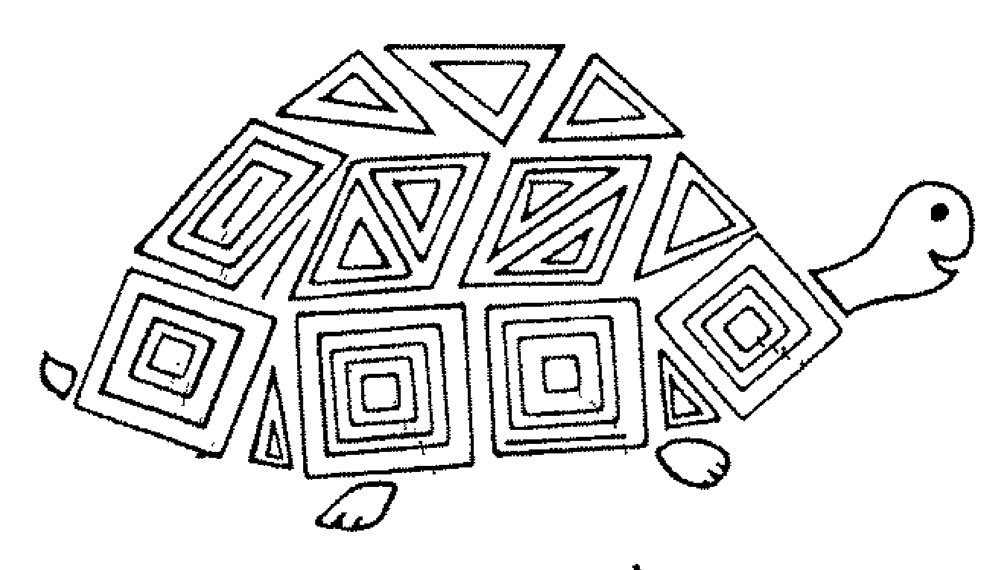




إذا كنت دقيق الملاحظة فسوف تتمكن ببساطة من التوصل إلى
معرفة الاختلافات الستة الموجودة بين هذين المنظرين .

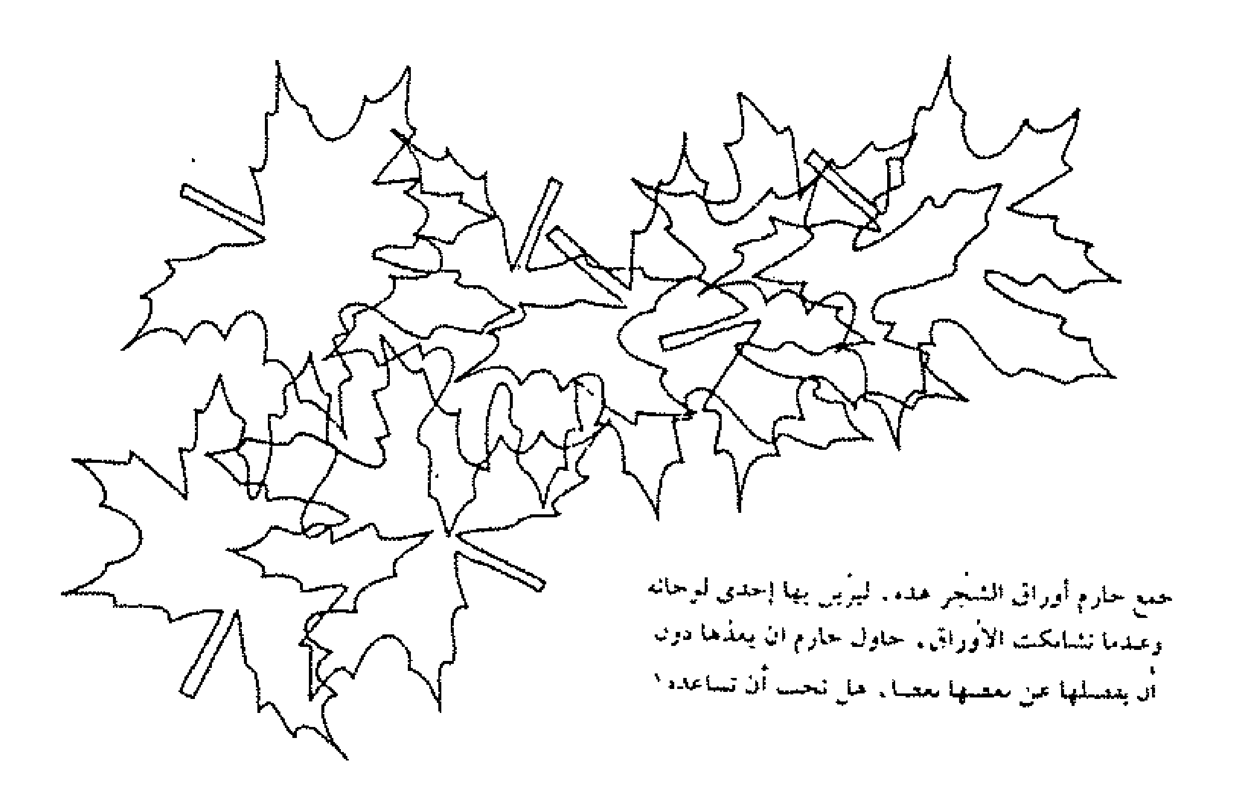


خامس عشر : كم مربعاً وكم معيناً مثلثاً فى هذا الشكل ؟



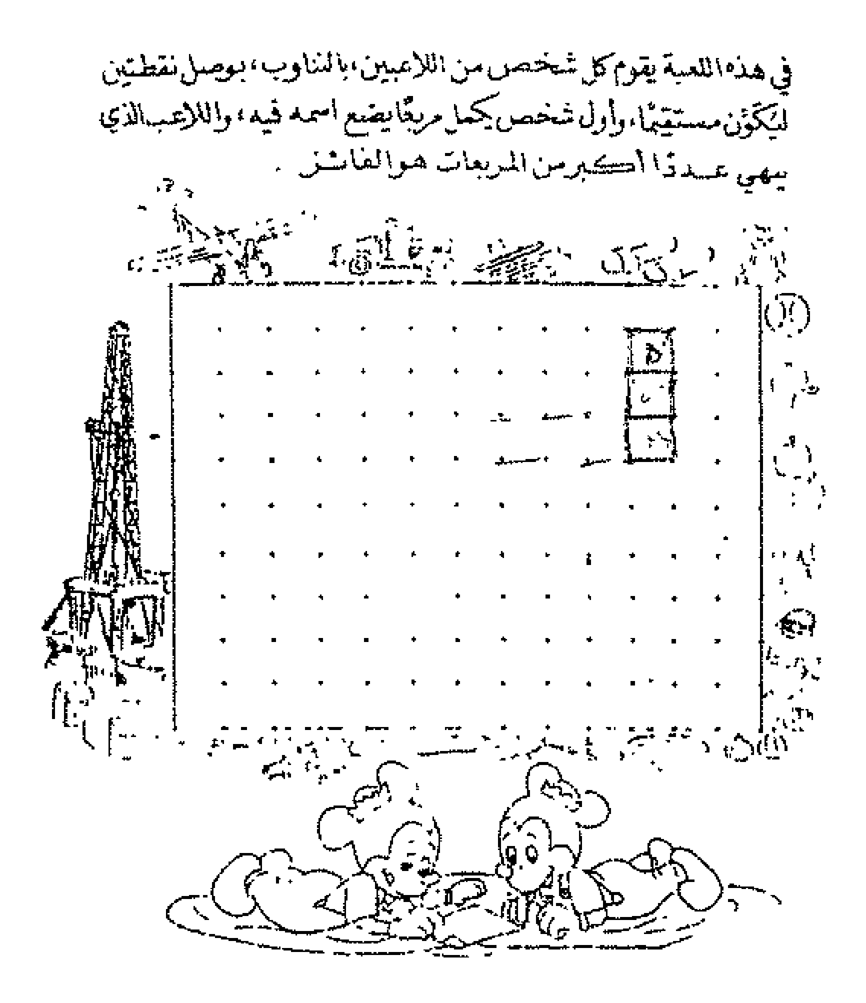
كم مربعاً وكم معيناً وكم مثلثاً في هذا الشكل؟

سادس عشر : فكر :

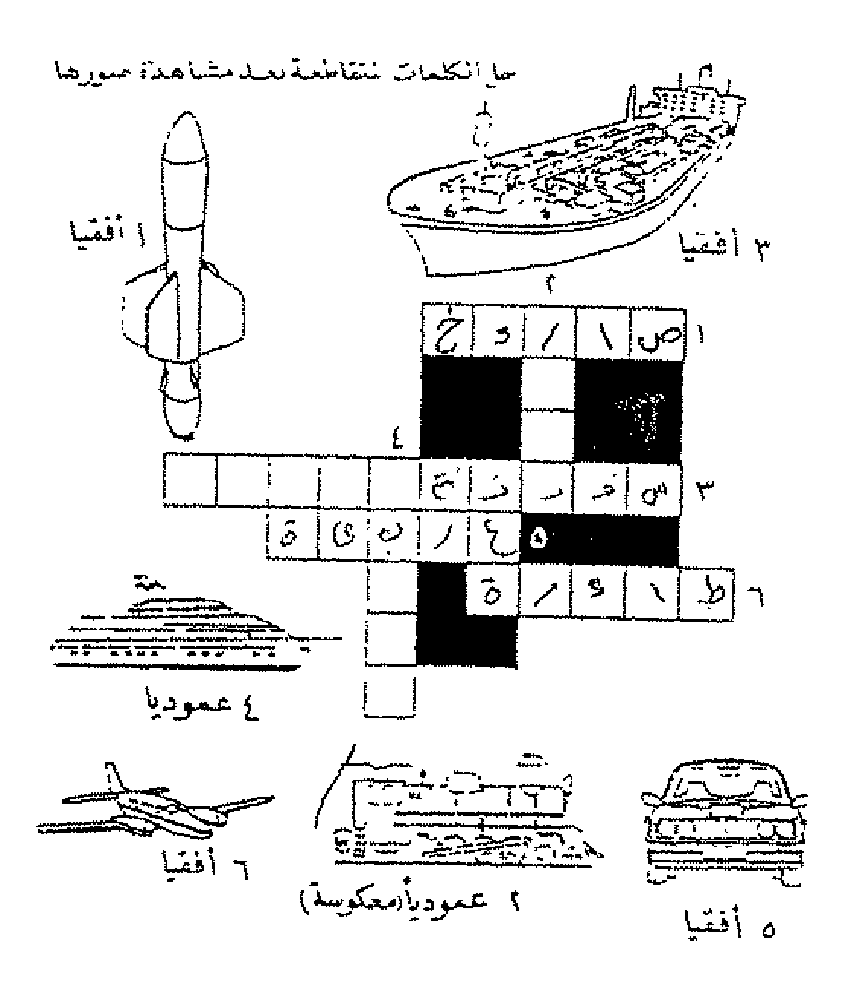


جمع حازم أوراق الشجر هذه، ليزين بها إحدى لوحاته
وعندما تشابكت الأوراق، حاول حازم أن يعدها دون
أن يفصلها عن بعضها بعضا. هل تحب أن تساعده؟

سابع عشر :

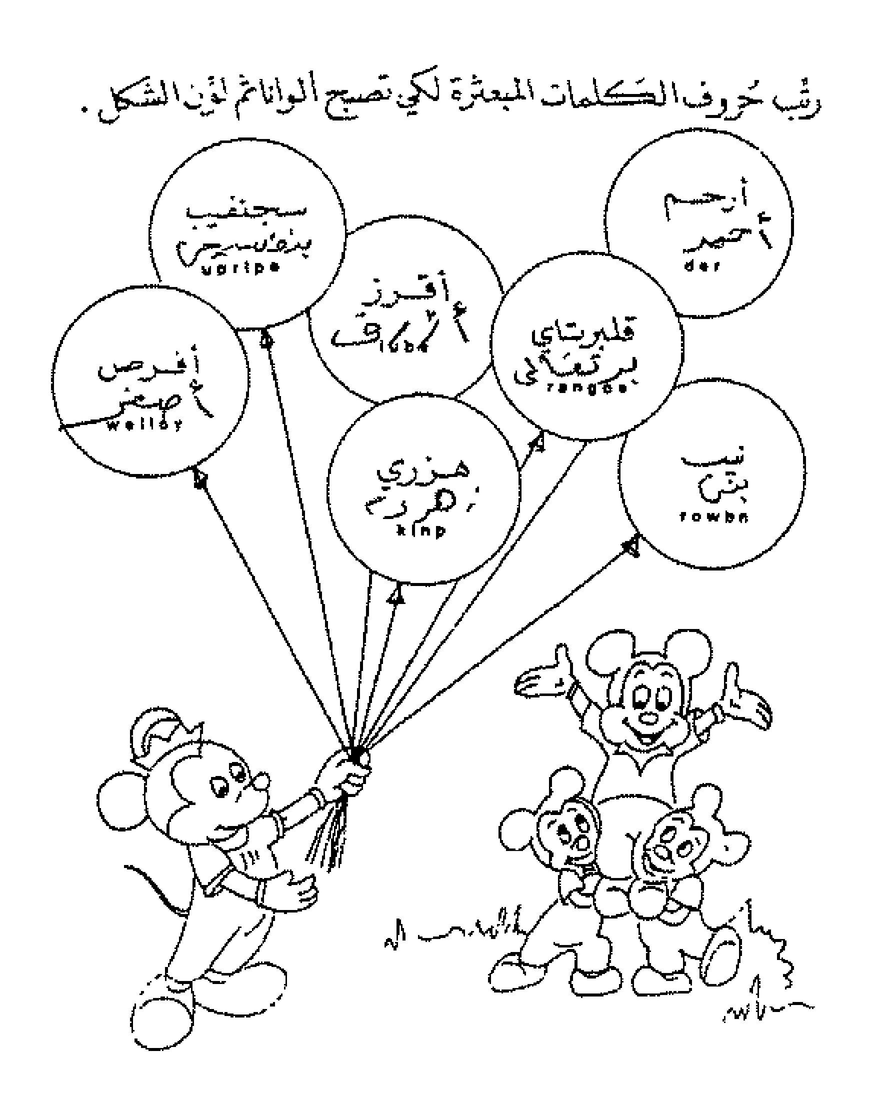

في هذه اللعبة يقوم كل شخص من اللاعبين، بالتناوب، بوصل نقطتين
ليكوّن مستقيماً، وأول شخص يكمل مربعاً يضع اسمه فيه، واللاعب الذي
ينهي عدداً أكبر من المربعات هو الفائز .

ثامن عشر :



تعتمد وسائل النقل جميعها على منتجات البترول .

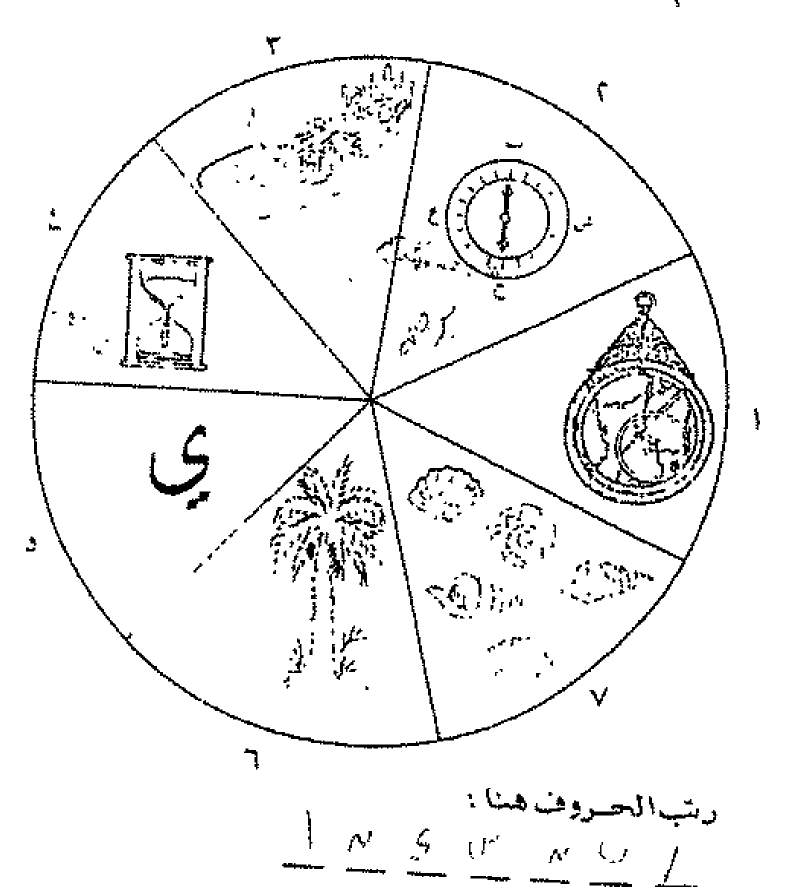
تاسع عشر :



رتب حروف الكلمات المبعثرة لكي تصبح ألواناً ثم لون الشكل .
أرحم
der
سجنفب
uorpe
أقرز
قلبرتاي
rangoe
أفرص
wellay
هزري
kinp
نب
rowbn

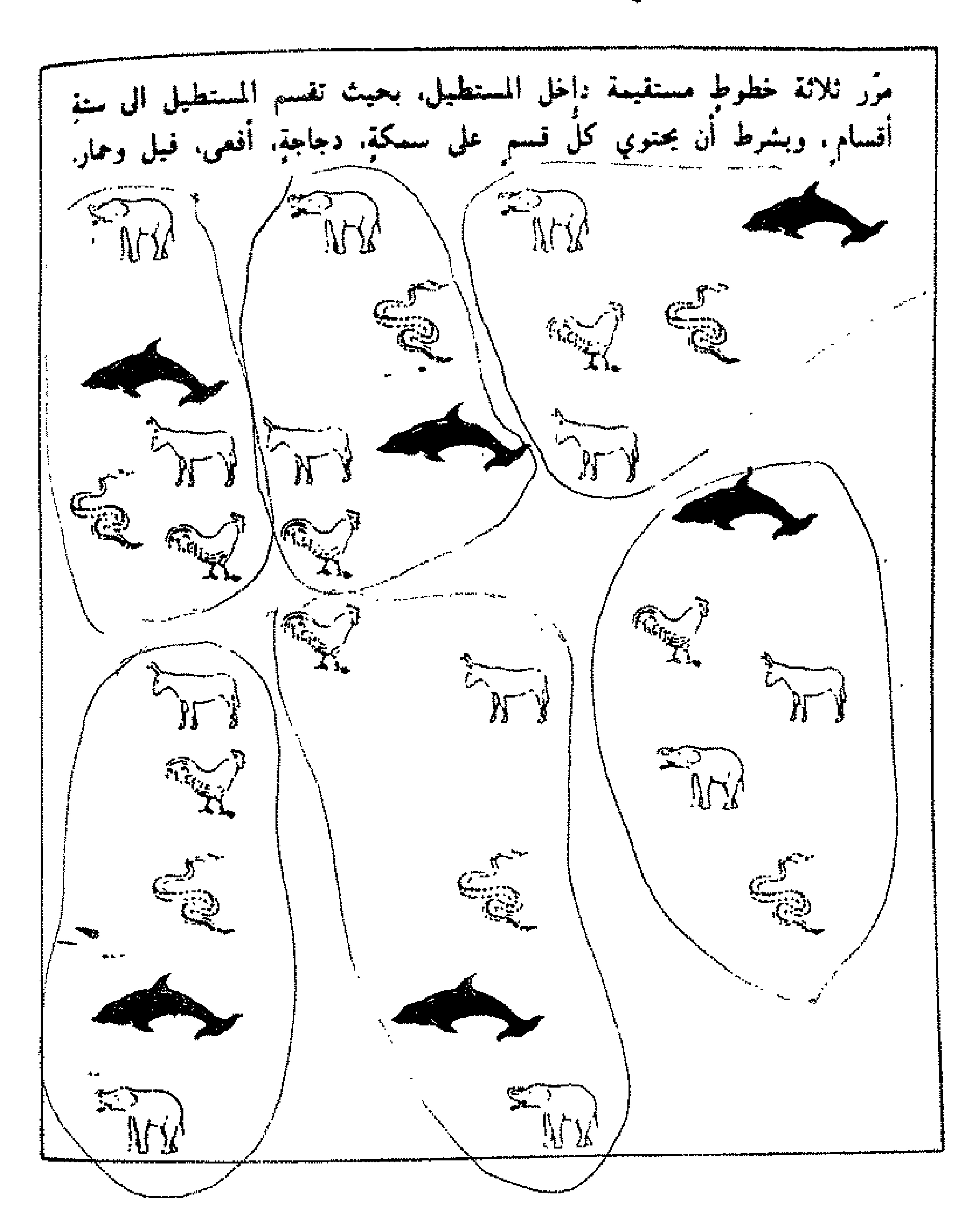
عشرون :

خذ الحرف الأول من اسم كل صورة مرسومة في الدائرة،
ثم رتب الحروف بحيث تحصل على اسم طبيب عربي،
مسلم ألف كتاب " القانون في الطب "



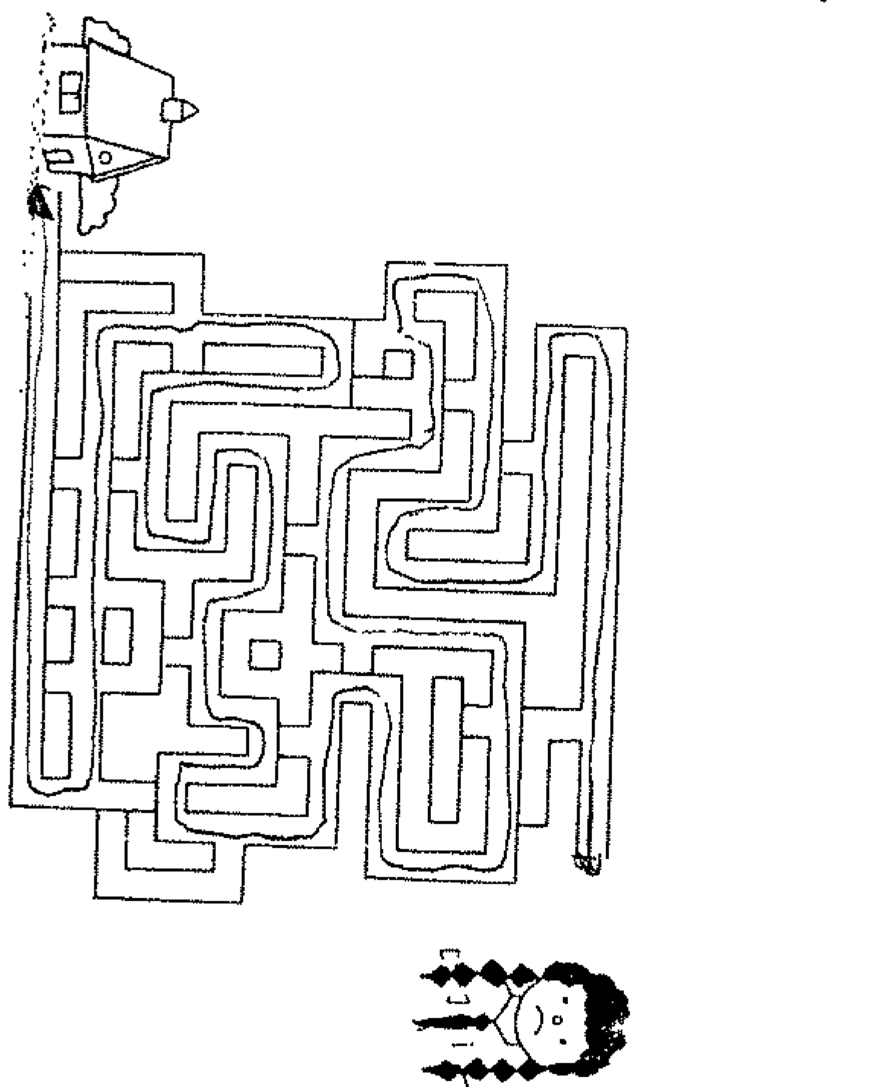
رتب الحروف هنا :

واحد وعشرون : دنيا التفكير :



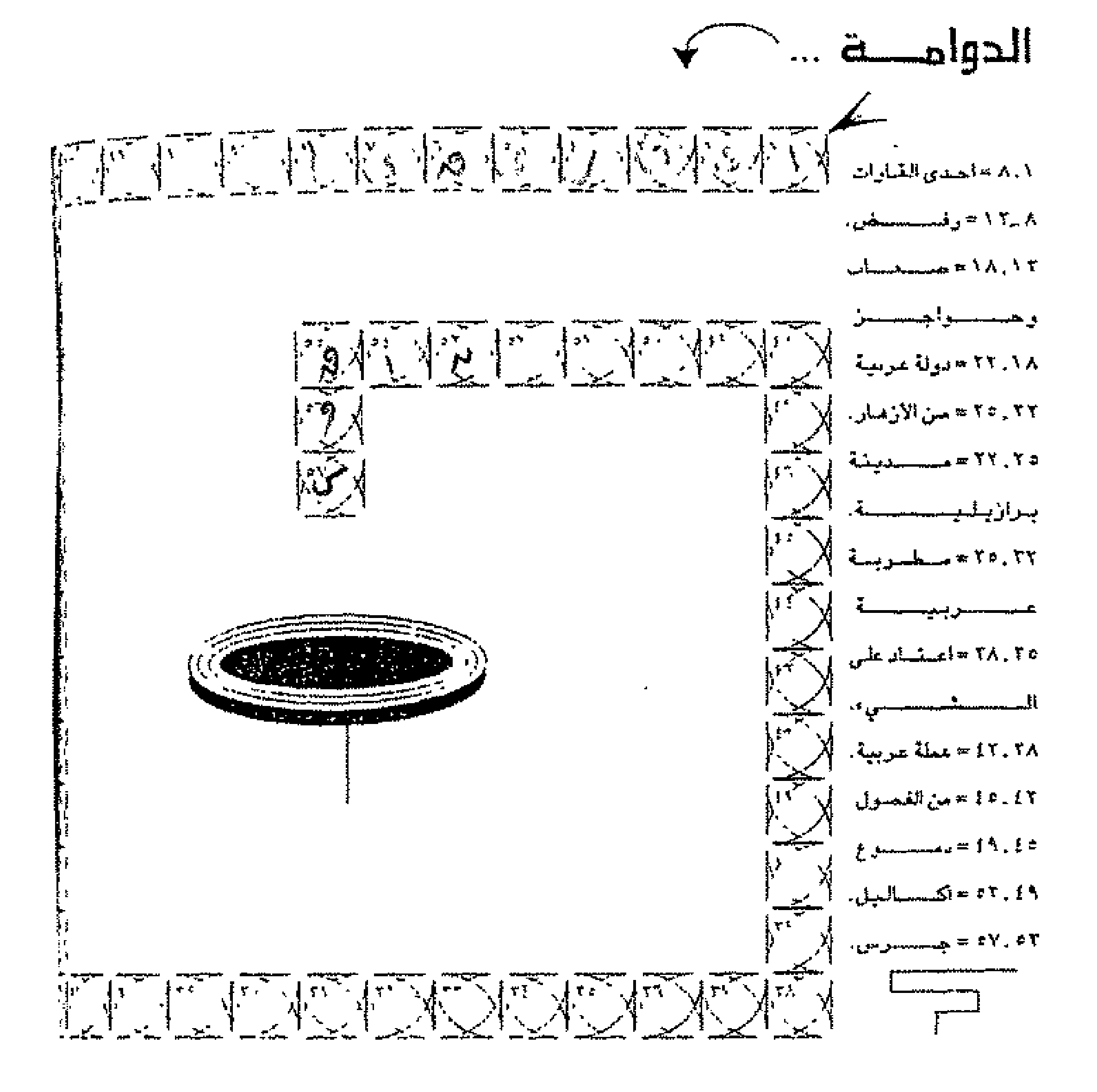
ثمان وعشرون :

نابغة : حاول أن تصل بين الفتاة زينب وكوخها من أى طريق تصل ؟!



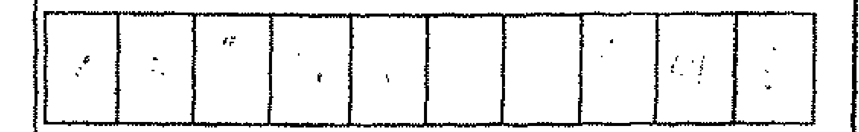
الرابع والعشرون :

الدوامة : ضع حروف معانى الكلمات مكانها



من هو؟

من اصحاب رسول الله (ﷺ) / كان من اجمل واغنى شباب مكة في الجاهلية / اسلم مع الأوائل ورفض طلب والدته وتهديدها بالعودة عن الاسلام / بعثه الرسول إلى المدينة ليعلّم اهلها مبادىء الدين الإسلامي. هاجر إلى الحبشة / وسقط شهيداً يوم معركة احد.



١ ــ الحروف ١٠+٣+٩+٧=كلمة تمثل احد الفصول الاربعة

٢ ـ الحروف ١+٢+١٠= بلد عربي

٣ ـ الحروف ٢+٤+١٠= قوة واحتمال الشدائد

٤ ـ الحروف ٦+٨+١٠= حيوان مفترس

٥ ـ الحروف ٦+٥+٧= يوخذ منه الماء

السادس والعشرون :



العلمُ نورٌ

نَحْنُ علماءُ صغارٌ،

نجري التجاربَ ثمْ

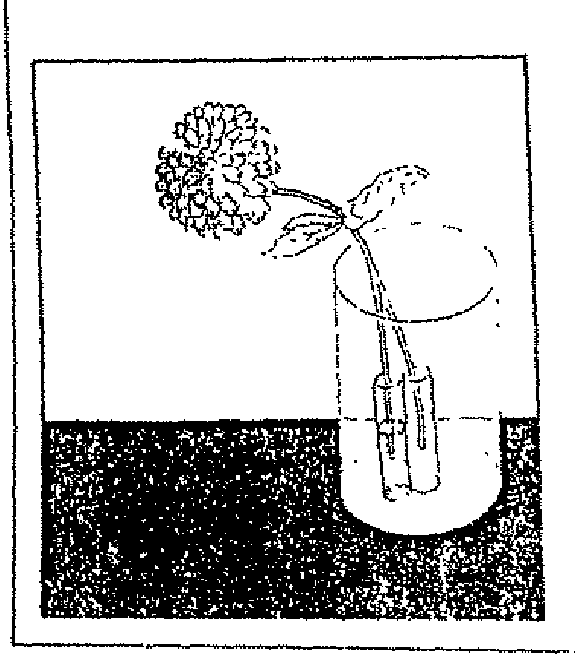
نستنتِجُ العِبرَ

المواد المطلوبة : كأسٌ زجاجيّة، وردةٌ بيضاء، أنبوبان زجاجيان صغيران، حبرٌ أزرق اللون وحبرٌ أحمرُ اللونِ.

إملأ كُلًا منَ الأنبوبين الصغيرين بالماء، أضِفْ للأنبوبِ الأوّل بضعَ نقاطٍ من الحبر الأزرقِ، وللأنبوبِ الثاني بضعَ نقاطٍ من الحبرِ الأحمرِ. ضعِ الأنبوبين داخلَ الكأسِ. أحضر الوردةَ البيضاء، استَعِنْ بالسكين، واقسم ساقَ الوردةِ الى قسمين كما في الصورةِ. أدخلْ ساقَ الوردةِ بِقسْمَيْهِ الى داخلِ الأنبوبين الملوّنين بماءِ الحبرِ، واتركْها مدّةَ ثلاثِ ساعاتٍ تقريباً.

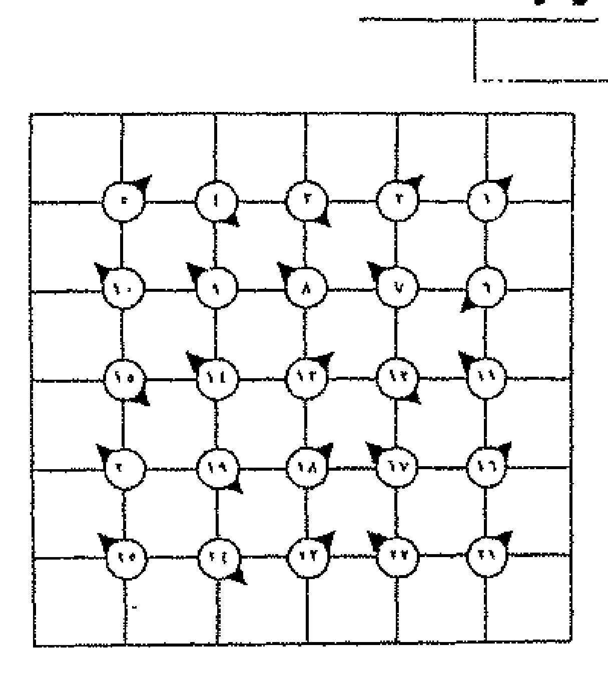
ما هو لون الوردة الآن ؟ سجّل كلّ ملاحظاتك في دفترك.

التجربة.



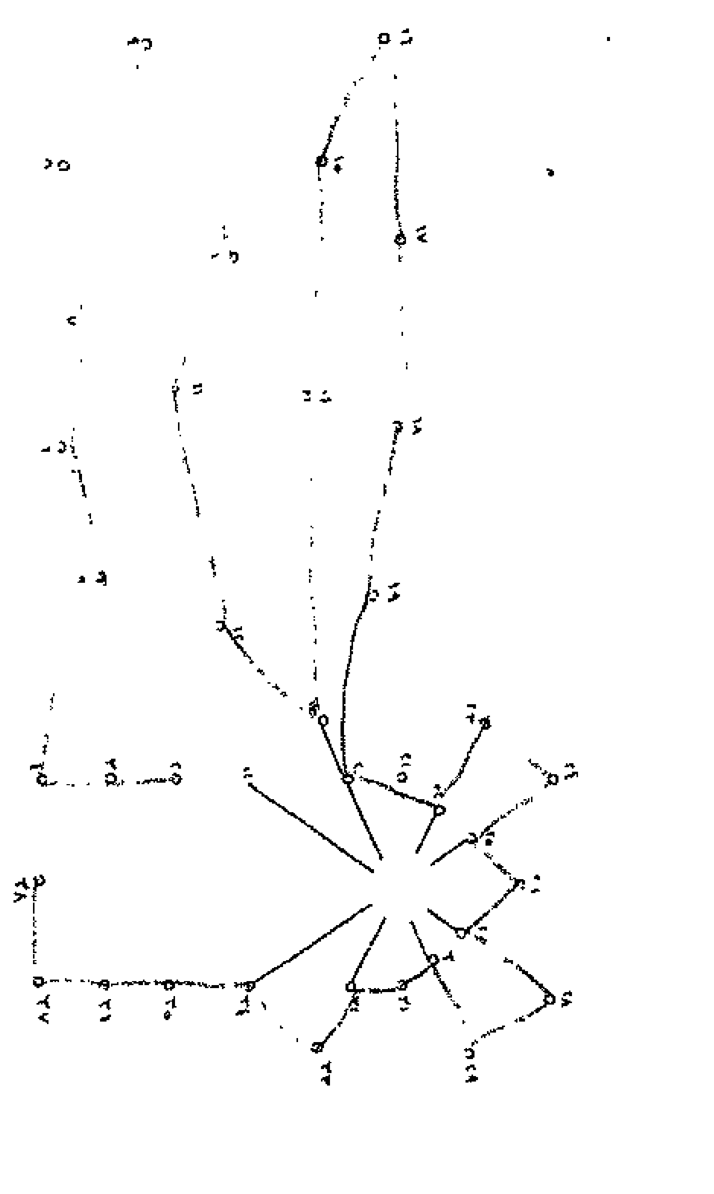
الثامن والعشرون :

الدوائر المتقاطعة



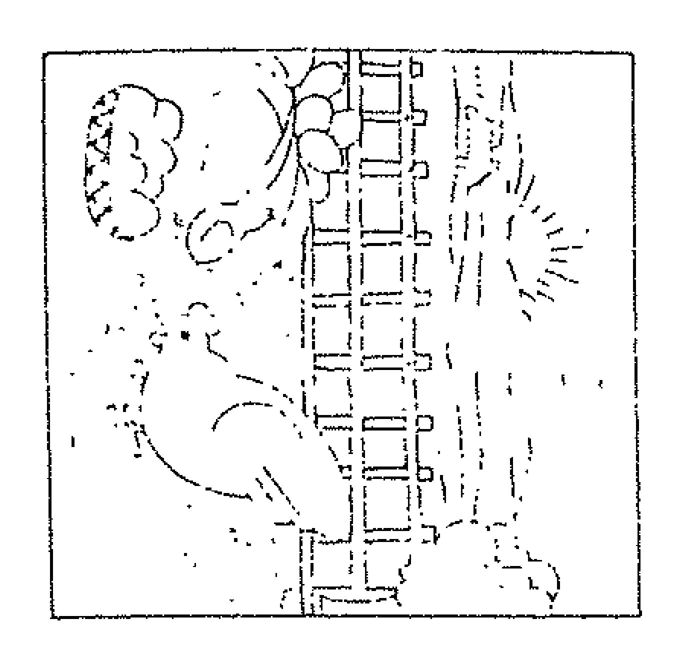
١. غزال
٢. نقترب
٣ ترتفع
٤. مريض
٥. بياس.
٦. جسر
٧. أسفا.
٨. حدبة الجمل.
٩. وزعا.
١٠. جدال
١١. مسار.
١٢ فنان تشكيلي.
١٢. أحبيبي.
١٤. رجائي.
١٥. يخدعا.
١٦. لزّ
١٧. رلا.
١٨. ماشٍ.
١٩. انحني.
٢٠. سحابة.
٢١. طرقات.
٢٢. المشي.
٢٢ اعيش.
٢٤. يجمعا.
٢٥. تعسٍ.

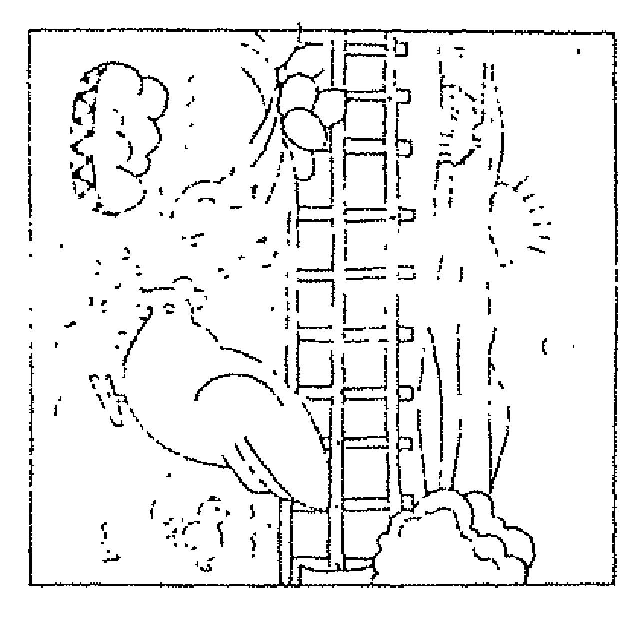
التاسع والعشرون : صل هذه الارقام بالترتيب لتحصل على لوحة جميلة :



صل هذه الأرقام بالترتيب ، لتحصل على لوحة جميلة

الثلاثون : دنيا التفكير - بين هاتين الرسمتين خمسة فروق ، ما هي ؟





أما بعد

فكانت هذه سياحه سريعة مع الفكر والعقل والذكاء والفطنة والعبقرية والإبتكار، وكانت هذه جولة علمية سريعة كيفية العمل على إثراء وتنمية عقول ومواهب وهوايات وحياة وشخصية الجميع.

كانت هذه الدراسة تبحر بنا فى مفهوم الذكاء والشخصية وعوامل الجد والاجتهاد ولتصل بنا إلى أسباب الاختراع والابتكار بواسطة العقل الجبار الذى منحه للإنسان الله القوى العزيز المختار لنفكر به ونعقل بواسطة أمورنا ونزداد به زينة وحيوية وعلما وفكرا وذكاء ودهاء فى هذه الحياة الدنيا التى نحياها ونعمرها منذ آدم عليه السلام وحتى قيام الساعة.

ولعلنا نستطيع أن نقول فى هذه الخاتمة السريعة ما يلى :

– أن الذكاء والشخصية عملية مكتسبة وإن كانت لها عوامل وراثية ولكن ليست للوراثة تأثير كبير على القدرات العقلية للإنسان.

– إن الاختراع والابتكار والعبقرية والأكتشاف، ما هى إلا وجه من وجوه الذكاء، ونتيجة مباشرة له، فلولا الذكاء ما كانت هذه الأشياء.

– أن هناك وسائط متعددة، تُسهم فى تنمية الذكاء والشخصية وهى أدوات تقوم ببث المناشط المختلفة لتنمية العقل والتفكير لدى أطفالنا.

– أن جميع الوسائط ، من الأسرة، والتعليم، والأعلام، وجماعات الرفاق ودور العبادة، وغيرها، ما هى إلا وسائط متكاملة، وتُساهم جميعاً فى تنشئة أطفالنا التنشئة المتكاملة السليمة الصحيحة الواجبة، وبالتالى تسهم في تنمية الذكاء والشخصية.

- هناك العديد من المناشط، التي تسهم في تنمية الذكاء والشخصية، وهذه المناشط متكاملة في الهدف والأسلوب والوسيلة، وكلها تهدف إلى تنمية ذكاء الأطفال بطريقة أو بأخرى.

- أن الذكاء للطفل لا يمكن قياسه بطريقة مباشرة، وإنما عن طريق المعايشة التامة والملاحظة الدقيقة للطفل، وعن طريق الاختبارات المباشرة وغير المباشرة، والتي تعد خصيصاً لقياس ذكاء الطفل، والإختبارات ذاتها، ما هي إلا عملية قياس التحصيل الفكرى فقط، وهو ما يحاول قياس المعلومات، ويجب أن يمتد لقياس المهارات والقدرات والاحساسات الذهنية والفكرية، وسرعة الفطنة والملاحظة، وهذه كلها لا يتم إختبارها، وبالتالى قياسها، إلا بالمعايشة.

- إن مقاييس وإختبارات الذكاء إلى وضعها بعض العلماء التربويين والنفسيين، ليست سوى محاولات علمية لقياس بعض مؤشرات الذكاء، وهى ليست صالحة لتعميم فى كل البيئات وفى كل المجتمعات وعلى كل الأعمال وفى كل الأزمنة، فهى وضعت لحالات محددة فى بلد محدد فى زمن محدد وتحت ظروف معينة، ويمكن تكييف وتطوير هذه المحاولات وطرق القياس والاختبارات لتتناسب وبيئتنا العربية والاسلامية ولتناسب الزمان والمكان الذى يعيش فيه أطفال أمتنا العربية والإسلامية.

- إن نتائج قياس واختبارات الذكاء ليست قاطعة، حتى على الحالات التى وضعت لقياسها، وفى نفس الظروف والبيئة والزمن، ولكنها تخضع وتتأثر بعوامل اجتماعية وبيئية وزمانية ومكانية ونفسية، للطفل، لحظة قيامه بأداء الأختبار والإجابة على أسئلته، ولذلك، فإن إجراء قياسات معدلات الذكاء تتطلب مهارة خاصة من الباحث حتى تحصل على نتائج أقرب إلى الدقة.

- أننا مسؤولين جميعاً عن تنمية ذكاء أطفالنا، وعلينا جميعاً، كأباء

ومعلمين ورجال إعلام وتربية، أن نتكاتف، من أجل خلق أجيال من الأذكياء، كل في موقعه، ومن منطلق مسؤولياته، لأن مستقبل الامم مرهون، بعد قدرة الله سبحانه وتعالى، بهؤلاء الأطفال، والأمة التى يكثر أذكياؤها يعلو شأنها ويرتفع قدرها وتكثر إكتشافاتها واختراعاتها وأبحاثها وأبداعاتها وتقدمها العملى والثقافى والأدبى والفنى، ويرتفع مقامها وتزيد قوتها بين شعوب وأمم الأرض.

– أن الاختبارات التى ذُكرت فى هذا الكتاب نتيجة جهد علماء العرب من النفسيين والتربويين وهو جهد مشكور، نشكرهم عليه لأنه يساهم فى معرفة ذاتنا ومعرفة أنفسنا حق المعرفة...

– أن نتائج الاختبارات المذكورة فى هذا الكتاب لا تعدو كونها محاولة اكتشاف الجوانب السلبية والايجابية فى أنفسنا لنحاول تقويم حياتنا وأنفسنا وشخصياتنا وذكاؤنا وذكاء أولادنا.

– الاختبارات العديدة المذكورة تحقق الغرض منها من اكتشاف بعض الجوانب التى نجهلها عن أنفسنا وذاتنا وحياتنا. وتهدف إلى تعميق البعد الاجتماعى والنفسى فى حياتنا وتدعيم العلاقات الاجتماعية فى بيئتنا العربية.

ونتمنى أن تكون هذه الدراسة السريعة، مجرد صيحة، لابد وأن تتبعها صيحات، ومجرد بداية، تعقبها بحوث ودراسات، تحدد التطبيقات والأجراءات فى ضوء الأهداف والمتطلبات والأولويات الخاصة بأمتنا العربية والإسلامية.

ونأمل أن تتحقق هذه الدراسة النظرية أهدافها المرجوة منها من إثارة الإهتمام بهذا المجال الحيوى لأطفالنا ولمستقبلنا، وتكون بمثابة نقطة إنطلاق لتحقيق ما نصبو إليه جميعا من بناء حاضرنا ومستقبلنا ،،،

والله الموفق والمستعان ،،،

ولله الحمد من قبل ومن بعد ،،،

الباحث

٢٣- د/ ضياء الأزهري، القيم فى العملية التربوية، القاهرة، مؤسسة الخليج، ١٩٨٤م.

٢٤- عبد الله ناصح علوان، تربية الأولاد فى الإسلام، القاهرة، دار السلام، ط ١٧، ١٩٩٠م، ١٤١٠هـ، ج١، ٢.

٢٥- د/ عزت حجازى، الشباب العربى والمشكلات التى يواجهها ، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، عدد يونيو ١٩٨٧م.

٢٦- د/ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢م، ط٣.

٢٧- عبد الرحمن النحلاوى، التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة، بيروت، المكتب الإسلامى، ط٢، ١٤٠٥هـ/ ١٩٨٥م.

٢٨- فاروق عبد الحميد اللقانى، تثقيف الطفل : فلسفته وأهدافه ومصادره ووسائله، الاسكندرية، منشأة المعارف، بدون تاريخ.

٢٩- فايز مراد مينا، مناهج التعليم العام، القاهرة، دار الثقافة، ١٩٨٠.

٣٠- فايز يوسف عبد المجيد، التنشئة الاجتماعية للأبناء وعلاقتها ببعض سماتهم الشخصية وأنساقهم الاجتماعية، القاهرة رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب جامعة عين شمس، ١٩٨٠م.

٣١- د. فؤاد بهى الدين، الذكاء، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٧٦م.

٣٢- فؤاد إفرام البستانى، منجد الطالب، بيروت، دار الشروق، ١٩٧٥م، ط٢٣.

٣٣- كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال، القاهرة، هيئة الكتاب، ١٩٨٩م.

قائمة بالمراجع ومصادر الدراسة

أولاً : المراجع الإنجليزية :

(1)C.Catlin,The Effect of Politics,Upon Trends in Philosphical and, Religious, in, H.P.Lasswell (EDS) the Ethic of the Power, New York Conference of Science, 1962.

(2) S. C. Almond & Powel, The Comparative Politics, Canda, Little Brown & Comperity, Ltd, 1978.

(3) John Nichaelis and Others, New Designs for the Elem, School Curriculum, New York, Mc Grow, Hill Book Co., 1977.

(4) K.Danziger, Reading Inchild Socialization, London, Oxfor Pergamon , 1976.

(5) K. Langton, Political Socialization, Boston, Little Brown, 1969.

(6) Lada Aidrroua, Child Development and Education, Progress Publshers, Moscow, 1982.

(7) Lawrence Stenhouse, and Introduction to Curriculum Research. Development, London, Helnman, 1978.

(8) Mayer Phillip, The Introduction, In, Philip Mayer, Socialization : The Approach From Social Anthropology,

London, 1976, XIII & Richards Audrey, Socialization and Cotemporry Op. Cit.

(9) Munly Hugh, an Inuestigation into Measurement of Attitudes In Science Education, Faculty of Education, Queen.S Uniuersity, 1983.

(10) M.I.Lisina, Chaild- Adults, Moscow, Progress Publishers : Press, 1985.

(11) Sidny Kraus & Dennis Dauis , The Effect of Mass Communication on Political Behavior, Pennsylavina, State University, 3rd Ed, 1980.

(12) Ualeriya Mukhina , Gowing up Human, USSR, Progress Publishers Press, 1985.

(13) Weiner, Myron & Huntingtion (ed) Under Standing Political Development, Boston, Little Browen & Company, 1987.

ثانياً : الكتب العربية :

١ – القرآن الكريم .

٢ – كتب الحديث .

٣ – ابن خلدون، المقدمة، القاهرة، المكتبة التجارية الكبرى، بدون تاريخ .

٤ – أبو حامد الغزالى، إحياء علوم الدين، القاهرة، المكتبة التجارية الكبرى، بدون تاريخ، ط ٣ .

٥ – أبو زكريا يحى بن شرف النووى رياض الصالحين ، تحقيق شعيب الأرناؤوط، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط . ٢ ، ١٤١٢ هـ/ ١٩٩١م .

٦ – أحمد نجيب، القصة فى أدب الأطفال، القاهرة، جمعية المكتبات المدرسية، سلسلة دراسات فى أدب الطفل، ٣ ، ١٩٨٢ .

٧ – أحمد سويلم، أطفالنا في عيون الشعراء، القاهرة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٥م.

٨ – د/ أحمد زكى صالح، علم النفس التربوى، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٢

٩ – إسماعيل عبد الفتاح، القيم السياسية المتضمنة فى كتب الأطفال، القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإقتصاد والعلوم السياسية جامعة القاهرة، ١٩٨٧م..

١٠ – إسماعيل عبد الفتاح ، التعليم والتهوية القومية فى مصر ، القاهرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الأقتصاد والعلوم السياسية جامعة القاهرة ، ١٩٩١م .

١١ – إسماعيل القبانى، التربية عن طريق النشاط، القاهرة، النهضة المصرية، ١٩٥٨م .

١٢ – بدر أحمد كريم، دور المذياع في تغيير القيم في المجتمع السعودي، جدة، المؤلف، ١٩٨٧م .

١٣ – برنار فوازد ، نمو الذكاء عند الأطفال، ترجمة د/ منيرة العصرة، القاهرة، النهضة المصرية ، ١٩٧٦م .

١٤ – بهيجة صدقي رشيد، أغاني وألعاب شعبية للأطفال، القاهرة، عالم الكتب، ط ١١ ، ١٩٦٧م .

١٥ – جان بياجيه، التطور العقلي لدى الطفل، ترجمة سمير علي، بغداد، دار ثقافة الطفل، سلسلة دراسات، ط١ ، ١٩٨٦م .

١٦ – جمال أبو رية، ثقافة الطفل العربي، القاهرة، دار المعارف، بدون تاريخ .

١٧ – د/ حسن شحاته ، النشاط المدرسي، القاهرة ،الدار المصرية اللبنانية ، ١٩٩٠م، ط١ .

١٨ – د/ حسن شحاته، ثقافة الطفل العربي، القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية ، ١٩٩١م ، ط١ .

١٩ – د/ حسن صعب ، تحديث العقل العربي ، بيروت ، دار العلم للملايين، ١٩٦٩م .

٢٠ – حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٧ م.

٢١ – حسن علي حمودة ، فن الزخرفة ، القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والوسائل التعليمية ، وزارة التربية ، ١٩٨٨ ، ط ١٣ .

٢٢ – سيد أحمد عثمان ، دراسة في الطفولة ونمو الإنسان ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو ، ١٩٨٦م .

٢٣ – د/ ضياء الأزهرى، القيم فى العملية التربوية ، القاهرة ، مؤسسة الخليج ، ١٩٨٤م.

٢٤ – عبد الله ناصح علوان . تربية الأولاد فى الإسلام ، القاهرة ، دار السلام ، ط١٧ ، ١٩٩٠م ، ١٤١٠هـ ، ج ١ ، ٢ .

٢٥ – د/ عزت حجازى ، الشباب العربى والمشكلات التى يواجهها ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، عدد يونيو ١٩٨٧م .

٢٦ – د/ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٢م ، ط٣ .

٢٧ – عبد الرحمن النحلاوى ، التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة ، بيروت، المكتب الإسلامى، ط٢ ، ١٤٠٥ هـ / ١٩٨٥م .

٢٨ – فاروق عبد الحميد اللقانى ، تثقيف الطفل : فلسفته وأهدافه ومصادره ووسائله ، الإسكندرية ، منشـ

٢٩ – فايز مراد مينا ، مناهج التعا

٣٠ – فايز يوسف عبد المجيد ، سماتهم الشخصية وأنساة منشورة كلية الآداب جامعه

٣١ – د/ فؤاد بهى الدين ، الذكاء

٣٢ – فؤاد إفرام البستانى ، مة ط٢٣ .

٣٣ – كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال، القاهرة، هيئه الكتاب، ١٩٨٩م .

٣٤ – كتاب عام الطفل ، القاهرة ، المجلس الأعلى للطفولة وهيئة الأستعلامات ، عام ١٩٧٩م.

٣٥ – كتاب الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨١م.

٣٦ – كتاب الحلقة الدراسية الأقليمية حول لغة الكتابة للأطفال، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨١ م .

٣٧ – كتاب حلقة الثقافة العلمية في كتب الأطفال ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٥م .

٣٨ – كتاب الحلقية الأقليمية عن كتب الأطفال ومجالاتهم في الدول المتقدمة ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٥م .

٣٩ – كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٦م .

٤٠ – كتاب الحلقة الدراسية القيم التربوية فى ثقافة الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٧م .

٤١ – كتاب الندوة الدولية لكتاب الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٧م .

٤٢ – كلير فهيم ، المدرسة والأسرة والصحة النفسية لأبنائنا ، القاهرة ، كتاب الهلال ١٩٨٥م .

٤٣ – محمد حامد أبو الخير ، مسرح الطفل، القاهرة، هيئة الكتاب ، ١٩٨٨م .

٤٤ – د/ محمد عاطف غيث ، قاموس علم الاجتماع ، القاهرة ، هيئة الكتاب ١٩٧٩م .

٤٥ – د/ محمد عقلة ، تربية الأولاد في الإسلام ، الأردن ، مكتبة الرسالة الحديثة ، ط١ ، ١٩٩٠م .

٤٦ – د/ محمد عماد الدين إسماعيل ، الأطفال مرآة المجتمع ، الكويت سلسلة عالم المعرفة ، عدد رقم ٩٩ ، مارس ١٩٨٦م .

٤٧ – د/ محمود عبد الحليم منسى ، الأبتكار وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية والمستوى الإجتماعى ، جدة ، مركز النشر العلمى بجامعة الملك عبد العزيز ، ١٤٠٧ هـ / ١٩٨٦م .

٤٨ – د/ محمود عبد الحليم منسى ، الدافعية والأبتكار لدى الأطفال، جدة، مركز النشر العلمى بجامعة الملك عبد العزيز، ١٤٠٨هـ/ ١٩٨٧م

٤٩– محمود فؤاد عبد الباقى، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، بيروت، مؤسسة جمال للنشر، بدون تاريخ.

٥٠– الموسوعة المصورة للشباب، ترجمة د/ محمد أمين سليمان و د/ فؤد باشا، القاهرة، مركز الأهرام للنشر، ١٩٨٦م، ط١ .

٥١– نُتيلة راشد، مسيرة ثقافة الطفل العربي، القاهرة، المجلس العربي للطفولة والتنمية، ط١ ، ١٩٨٨م.

٥٢– د/ نورى جعفر، أراء حديثة في تفسير نمو الطفل وتربيته، بغداد، دار ثقافة الأطفال، سلسلة دراسات، ط١ ، ١٩٨٧ .

٥٣– د/ نورى جعفر، أدب قصص الخيال العلمى وعالم الأطفال، بغداد، دار ثقافة الأطفال، ١٩٨٧م.

٥٤– وليام كلارك تراو، عملية التعلم، ترجمة سعاد محمد، القاهرة، هيئة الكتاب، ١٩٧٦م.

٥٥– ياسين الكردى، مقاييس الذكاء وأهميتها فى عملية التقويم والقياس، بغداد، دار الشؤون الثقافية والعامة، الموسوعة الصغيرة، ١٨٠، ١٩٨٦م.

٥٧– أعداد مختلفة من مجلات : كل الاسرة – زهرة الخليج – الشباب وعلوم المستقبل – مجلة الشروق

ثالثا : المقالات والدراسات المنشورة :

١- إبراهيم شعراوى ، الطفل وموسيقى الشعر، الحلقة الدراسية: الشعر للأطفال.

٢- د/ إحسان فهمي، شعر الأطفال وعلم النفس، الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال.

٣- أحمد بهجت، الكتابة الدينية للأطفال، الندوة الدولية لكتاب الطفل.

٤- أحمد شوقي، المسرح المدرسي والمسرحية الدينية، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.

٥- د/ أحمد عبد القادر عبد الباسط، حول العلاقة الوظيفية بين التنشئة السياسية والتربية من خلال منظور التنمية الشاملة، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، عدد ٤، السنة السادسة، ديسمبر ١٩٧٨.

٦- إسماعيل عبد الفتاح، نمط التنشئة الاسلامية، السعودية، الخفجي، مجلة الخفجي، العدد الثامن، السنة التاسعة عشرة، نوفمبر ١٩٨٩م.

٧- الشربيني السيد الشربيني، الخط العربي فن وتاريخ وعلم وتراث، الرياض، مجلة كلية الملك عبد العزيز الحربية، العدد ٣٣، ذو الحجة ١٤١٣هـ، يونيو ١٩٩٣م.

٨- إيهاب الأزهرى، حق الأطفال في الذكاء، القاهرة، كتاب الحلقة الدراسية عن كتب الأطفال ومجلاتهم في الدول المتقدمة.

٩- جمال أبو رية، المسرحية التلفزيونية للاطفال، القاهرة، الحلقة الدراسية الإقليمية حول مسرح الطفل.

١٠- حسن عبد الشافي، مكتبة المدرسة الابتدائية ودورها في تنمية مهارات وقدرات الأطفال القرائية، القاهرة، كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية عن مكتبات الأطفال.

١١- د/ سامية رزق، *التكامل بين كتاب الطفل ووسائل الإعلام*، *الندوة الدولية* لكتاب الطفل.

١٢- د/ مسعد عويس، دراسة حول دور مسرح الطفل فى التربية المتكاملة للنشء، *الحلقة الدراسية* : مسرح الطفل.

١٣- د/ مسعد سيد عويس، كتب التربية البدنية للأطفال فى الدول المتقدمة، دراسة استطلاعية، الحلقة الدراسية عن كتب الأطفال ومجلاتهم.

١٤- سوزان مبارك، كلمة افتتاح الندوة الدولية لكتاب الطفل.

١٥- شوقى جلال، غرس التفكير العلمى لدى الأطفال، حلقة الثقافة العلمية فى كتب الأطفال.

١٦- د/ عايد طه ناصف، *الزاد الثقافى والإعلامى الأمثل للطفل*، *الندوة الدولية*.

١٧- عبد *التواب* يوسف، تبسيط *العلم*، *الحلقة* الدراسية الثقافة *العلمية* للأطفال.

١٨- عبد التواب يوسف ، *المكتبات العامة*، *الحلقة الدراسية* حول مكتبات *الاطفال*.

١٩- عبد التواب يوسف، تجربتى مع الأطفال، الحلقة الدراسية حول لغة الكتابة للأطفال.

٢٠- عبد التواب يوسف، الإذاعة المسموعة المرئية تُحفز الطفل على القراءة، الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال.

٢١- عواطف إبراهيم محمد، العلوم لسن ما قبل المدرسة، كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية عن كتب الأطفال.

٢٢- فهيمة علي الشايب، مكتبات الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال.

٢٣- د/ فيوليت فؤاد إبراهيم، دور التنشئة الاجتماعية فى ثقافة الطفل ونموه الخلقى، القاهرة، سلسلة ثقافة الطفل، العدد ١، عام ١٩٨٦م. المركز القومى لثقافة الطفل.

٢٤- كامليا عبد الفتاح، القراءة ضرورة سيكولوجية، الندوة الدولية لكتاب الطفل.

٢٥- كمال المنوفى، التنشئة السياسية فى الفقه السياسى المعاصر، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، خريف ١٩٧٨.

٢٦- محمد تميم النجار، الديكور والمناظر لمسرحيات الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.

٢٧- الدكتور محمد فتحى عبد الهادى، مكتبات الأطفال، الندوة الدولية لكتاب الطفل.

٢٨- محمد محمود رضوان، اللغة فى شعر الأطفال، الحلقة الدراسية، الشعر للأطفال.

٢٩- مدحت كاظم، تنمية سلوك الطفل عن طريق القصص، الحلقة الدراسية الإقليمية القيم التربوية، ود. مدحت ابو النصر: مجل الشروق: الامارات: أعداد مختلفة.

٣٠- د/ مرسى سعد الدين، ثقافة الطفل ووسائل إعلامه، مؤتمر ثقافة الطفل فى وسائل الإعلام، القاهرة، جامعة عين سمش. مركز دراسات الطفولة، ١٩٨٤.

٣١- د/ مصرى عبد الحميد حنورة، الرفيق الخيالى وتلقائية الأداء التمثيلى عند الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.

٣٢- مصطفى المسلمانى، التشريع وحماية القيم التربوية فى ثقافة الطفل، كتاب الحلقة الدراسية القيم التربوية فى ثقافة الطفل.